



Handbuch der Diätetik

von

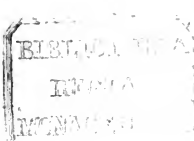
Dr. Johann Feiler,

Königl. Baier. Hofrath, öffentl. ordentl. Lehrer der Geburtshilfe, Pathologie und Diätetik, Director der Entbindungslehr-Anstalt, der Physical.-medicin. Societät zu Erlangen, und des Landwirthschaftl. Vereins in Baiern Mitglied.

Landshut,

bei Philipp Krüll, Universitätsbuchhändler.

1821.



Ihrer

der

Allerdurchlauchtigsten und Großmächtigsten
Königinn und Frau

FRAU

Friederike Wilhelmine Caroline

Königinn von Baiern

Majestät

rc. rc.

Meiner allergnädigsten

Königinn und Frau.

rc. rc.

Allerdurchlauchtigste Großmächtigste Königinn!

Allergnädigste Königinn und Frau Frau!

Es ist für den Unterthan, der seinem erhabenen Fürsten mit Herz und Seele zugethan ist, einer der glücklichsten Augenblicke in seinem Leben, wenn er Demselben seine Gefühle des Danks und der Ehrerbietung offenbaren darf. Einen solchen Augenblick verdanke ich der allerhöchsten Gnade Eurer Königlichen Majestät.

Schon seit vielen Jahren entflammen Allerhöstdero seltnen Tugenden, und Jedem, der nach dem Edelsten und Höchsten strebt, als Muster vorleuchtenden Eigenschaften, die Eure König-

liche Majestät als Regentinn, als Christinn, als Landes- und Familienmutter, als Menschenfreundinn, als Beförderinn und Pflegerinn der Künste und Wissenschaften, und als unermüdete Wohlthäterinn der Leidenden und Darbenden täglich, wiewohl still und ohne Gepräng, aber doch bemerkt von allen Edlen und Guten des Landes, und von den lauten Stimmen des Dankes zur Kunde gebracht, an den Tag legen; seit langer Zeit nun entflammen diese erhabenen Tugenden mein Gemüth mit der ehrfurchtsvollsten Liebe und Erge-

benheit gegen Allerhöchstdieselben: und es wurde mir endlich unwiderstehliches Bedürfniß, Eurer Königlichen Majestät öffentlich sagen zu dürfen, daß Allerhöchst-Sie nur aus dem Grund eines rein kindlichen Gemüths würdig geliebt, und nur durch die kräftigste und beredteste Stimme einer vollendeten Beredsamkeit gefeiert werden können.

Hab' ich nun gleich hinsichtlich der letzteren Gabe mein neidisches Loos an zu klagen, so läßt mich doch die grenzenlose Milde und Huld Eurer König-

lichen Majestät getrost hoffen, daß Allerhöchstdieselben das Körnchen Weihrauch, das mein Herz schüchtern und in Demuth auf den Altar der Huldigung streut, nicht gänzlich verschmähen werden.

In tiefster Ehrfurcht

Eurer Königlichen Majestät

Landshut, am 12. April,
1821.

allerunterthänigster
treu gehorsamster
Johann Feiler.

Vorrede.

Im Herbst 1818. erhielt ich den allerhöchsten Auftrag, Diätetik zu lesen. Diesem gemäß entwarf ich mir sogleich eine Skizze von diesem Fach, dessen Grenzen ich nach meinen Ansichten und Ueberzeugungen bestimmte. Daß ich bei der Ausarbeitung dieses Gegenstandes nicht ermangelt haben werde, sowohl die Erfahrungen und Grundsätze Anderer, so weit sie zu meiner Kunde gelangt sind, als auch meine eigenen redlich zu benützen, versteht sich von selbst; und ich lasse hier ein Verzeichniß der Schriftsteller, die ich dabei benützt und verglichen habe, folgen.

Sollte vielleicht Mancher dieses nicht reichhaltig genug finden, so bitte ich bloß zu erwägen, daß ich alle Schriften, die ich anführe, wirklich körperlich vor mir, und bei Ausarbeitung der mei-

nigen nachgeschlagen, nachgelesen und benützt, oder auch, wo meine Ueberzeugung widersprach, nicht benützt hatte. Welch ein Zeit raubendes, mitunter saures, öfters aber höchst ermüdendes Geschäft, und mit welcher Aufopferung und Selbstverläugnung es verbunden war, wird Jeder ermessen können, der bei seinen litterärischen Arbeiten gewissenhaft zu Werk geht.

Dabei muß ich aber ausdrücklich erinnern, daß ich alle jene Schriften nicht anführe, die ich entweder bloß aus dem Gedächtniß benützte, oder aus denen ich nichts in den Text aufnahm, weil sie nur Vorschläge oder Behauptungen enthalten, über derer Zulässigkeit, Richtigkeit oder Unrichtigkeit nach der Hand nichts weiter verlautete. So, um ein Beispiel an zu führen, erschien im J. 1794. in Wien von einem Ungenannten eine Schrift, worin das Rindsblut als ein wohlfeiles, und der Gesundheit wohl ersprießliches Nahrungsmittel mit allem Nachdruck empfohlen, und die verschiedenen vortheilhaften Benützungsarten desselben umständlich angegeben werden, ohne daß seitdem weder von Versuchen, die damit angestellt worden wären, noch sonst etwas über diesen Gegenstand bekannt wurde.

In der Ausarbeitung stieß ich auf Schwierigkeiten, die in der That weder wenig noch gering waren, wie sich jeder Sachkundige leicht wird den-

ken können. Schon bei der Bestimmung des Begriffs, und der Grenzen der Diätetik fand ich mich in verschiedenen Ansichten und Grundsätzen verwickelt, die, eh' ich schrieb, erst eine genaue Erwägung erfoderten. So nennt Kant (in dem bekannten Schreiben an Hufeland) die Diätetik die Kunst, Krankheiten vor zu beugen, worüber ich mich weitläufig erklären könnte, wenn hier der Ort dazu wäre.

Unzählige Male war es ganz und gar kein leichtes Geschäft, zu bestimmen, ob irgend eine Entdeckung, Beobachtung oder Behauptung in den Text aufgenommen, oder mit Stillschweigen übergangen werden sollte. Ich will von diesen Schwierigkeiten der Kürze wegen nur ein paar anführen.

Der berühmte Ingenhouß empfiehlt das Tragen flanellner Hemden auf blossem Leib über die Massen. Daß die Soldaten, wenn sie im Feld stehen, von so vielen Krankheiten befallen werden, rühre bloß davon her, daß sie keine solchen Hemden tragen. Benjamin Rusch habe im americanischen Krieg beobachtet, daß alle jene Soldaten, welche auf blossem Leib ein solches Hemd trugen, von allen herrschenden Krankheiten frei geblieben seien. Vorzüglich nützlich sollen sich aber solche Hemden in der Hitze, und in warmen Gegenden zeigen, wie Benjamin Thomson während sei-

nem Aufenthalt in Ostindien an sich selbst erfahren haben will.

Hält man dieß mit dem zusammen, was Mollien auf seiner Reise im Innern von Africa erfahren hat, der sich nicht eher vor der verzehrenden Hitze des Tages schützen konnte, als bis er sich eine wollne Decke verschafft hatte; so erhält Ingenhouß's Behauptung ein grosses Gewicht, und man könnte sich geneigt fühlen, in dieser Hinsicht eine allgemeine diätetische Maxime auf zu stellen. Allein auf der andern Seite streiten nicht nur die Erfahrungen des Alterthums, sondern auch die Behauptungen der meisten Aerzte, und endlich meine eigene Erfahrungen dagegen.

Die Alten trugen nemlich fast durchgehends, vielleicht die einzigen Aegyptier ausgenommen, wollne Unterkleider; waren sie darum weniger Krankheiten unterworfen, als wir? Und dann behaupten die meisten practischen Aerzte: das Tragen der Wolle auf blossem Leib mache die Haut zu empfindlich und weichlich. Menschen, die sich an ein solches Unterkleid gewöhnten, empfänden alsdann vom Witterungs- oder auch Kleiderwechsel um so leichter Störungen in ihrer Gesundheit; auch würden auf diesem Weg häufig chronische, und sehr hartnäckige Hautausschläge erzeugt.

So erhob sich ferner in Hinsicht auf die Angabe des Drucks der Atmosphäre ein nicht geringer Anstand. Nach langer Abwägung aller Zweifel gab ich endlich den mittleren Barometerstand, und Druck der Atmosphäre als eine constante Grösse an, wiewohl mir wohl bewußt ist, daß hierin kein sicheres Gesetz ausgemittelt ist. So behaupten einige Physiker: seitdem es Barometer-Beobachtungen giebt, werde man gewahr, daß der Druck der Atmosphäre zu-, dagegen die Wassermenge auf Erden allmählig abnehme. Dagegen lehrt Carlini, daß, so wie anderwärts, auch in Mailand, die mittlere Barometerhöhe im Abnehmen sei. Wem soll man nun folgen? Was soll man da anführen?

Noch eines Umstands will ich gedenken, der die Güte der Luft betrifft. Ingenhouß fand diese mitten auf dem Meer besser (reichhaltiger an Lebensluft), als am Land. Alexander von Humboldt fand, daß alle Erden, wenn sie feucht sind, namentlich die Thonerde, die Lebensluft verzehren, und dafür das Stickgas zurück lassen. Ferner hat man Versuche gemacht mit Stellen am menschlichen Körper, die man von der Epidermis entblößte, z. B. an einem Finger. An der atmosphärischen Luft schmerzte eine solche wunde Stelle, in der Lebensluft schmerzte sie heftig, im Stickgas verschwand der Schmerz. Hiervon machte man

einen Schluß auf die Heilsamkeit des Stickgases bei Lungengeschwüren. Vor einigen Jahren pries man als ein mächtiges Heilmittel in der Lungensucht das Einhergehen hinter einem pflügenden Bauer, und das Einathmen des frisch aufsteigenden Dunstes aus dem so eben aufgerißnen, und umgewühlten Erdreich, was an Alexander's von Humboldt so eben angeführte Beobachtung mächtig erinnert.

Was soll nun unter solchen Umständen der Verfasser eines diätetischen Lehrbuchs über die Heilsamkeit der Luft sagen? Soll er die Menschen, damit sie ihre Lungen in gesundem Zustand erhalten, auf das Meer, oder auf Neubrüche, oder überhaupt auf ein Land verweisen, das von Pflanzen entblößt ist?

Noch zahlreicher aber wurden die Schwierigkeiten, noch verwickelter die Zweifel, als ich an das Kapitel von den Nahrungsmitteln kam. Der Widersprüche in Hinsicht auf Heilsamkeit oder nicht Heilsamkeit, Verdaulichkeit oder Unverdaulichkeit, Nahrhaftigkeit oder nicht Nahrhaftigkeit einer und derselben Speise nicht zu gedenken, sah ich mich, als ich das Vorzüglichste, was über diese Materie in alten und neueren Zeiten geschrieben wurde, gelesen, und Alles wohl überdacht hatte, bald gezwungen, mich innerhalb gewisse Grenzen zurück

zu ziehen, und darin zu halten. Ich dachte mir in dieser Beziehung Teutschland, und was darin von ausländischen Producten entweder die Gartenkunst erzielt, oder durch den Handel eingeführt wird.

Manches jedoch, was ich bei dieser Gelegenheit las, ist sehr unglaublich; bei Manchem weiß man gar nicht, was man denken soll. So soll die Greisenfamilie, die aus einer lustigen Erzählung bekannt ist, wo der (91 jährige) Vater seinen 71 jährigen Sohn mit Schlägen züchtigte, weil er seinen (114 jährigen) Großvater von der Bank herunter fallen ließ, dadurch zu einem so hohen Alter gelangt sein, daß ihre Kost bloß aus Waldobst, Gras (!), Wurzeln (welchen?), und vornemlich aus Eicheln bestanden haben soll! So wird ferner in Joh. Herrm. Becker's Versuch einer allgemeinen und besondern Nahrungsmittelkunde, I. Th. 1 Abth. S. 21. behauptet: im Nothfall könne der Mensch, wenigstens auf eine kurze Zeit, von Wasser und Luft allein leben. Man könne daher mit Recht das Wasser als Nahrungsstoff betrachten. Folgende Thatsachen setzen dieß noch mehr ausser Zweifel. Die vom Dr. *Sangrado* vorgeschlagene, und in der Folge von Pouteau u. a. angewandte Wassercur; u. s. w. Wenn man so etwas liest, und des Dr's. Sangrado als einer historischen

Person erwähnen hört, so weiß man wirklich nicht, ist es eine Fastnachtsfratze, oder soll es Ernst sein.

Das diätetische Verhalten der Wöchnerinnen habe ich deswegen etwas umständlicher, und umfassender abgehandelt, weil es, meiner Ueberzeugung gemäß, hienieden wohl keinen Gegenstand geben wird, in Hinsicht dessen Jedermann in einem so hohen Grad interessirt wäre, als eben diesen, und weil demohngeachtet nicht leicht in einem Punct so häufig und auf eine so unverzeihliche Art gefehlt wird, als eben in diesem.

Es halte sich jede Schwangere versichert, daß, wenn sie, voraus gesetzt, daß ihr in der Geburt kein Unfall zustößt, alle hier aufgestellten Regeln im Wochenbett genau beobachtet, sie dasselbe auch, zu ihrer, und der Ihrigen Freude, nicht nur allein vollkommen gesund, sondern auch bald verlassen werde. Die hiesige Entbindungslehranstalt liefert eine mehr, als hinreichende, Gewährleistung für die Richtigkeit der hier aufgestellten Grundsätze; und sie gehört keineswegs zu den unbedeutenden. Seit vier bis fünf Jahren fallen nemlich in derselben jährlich 112 bis 125 Geburten vor. Und nicht nur ist zum Heil der Mütter seit mehr als acht Jahren eine zuverlässige Behandlung des Kindbettfiebers ausgemittelt; sondern es sind auch in diesem Institut Wochenbettkrankheiten seit mehreren

Jahren

Jahren eine grosse Seltenheit, und ein Todesfall einer Wöchnerinn eine beinah unerhörte Begebenheit. Ich rede nicht von Dingen, die im Winkel geschehen, sondern von Ereignissen, die sich mitten im Publicum zutragen, und von derer Wahrheit sich Jedermann zu jeder Zeit auf eine sehr leichte und einfache Art überzeugen kann. Ich möchte jede Kindbetterinn gerettet, und von jeder Familie das jämmerliche Ereigniß, daß die Mutter des noch ganz hilflosen neuen Ankömmlings elender Weise dahin sterbe, abgewendet wissen; deswegen sag' ich dieß.

Manche werden vielleicht das, was ich zur Reinigung und Erhaltung der Zähne empfehle, für ungeeignet halten; und ich weiß, daß Viele zu diesem Zweck die thierische Kalkerde vorziehen; allein ich kann die Versicherung geben, daß ich nichts entscheidend behaupte, oder empfehle, von dessen Zuverlässigkeit mich nicht eine überreichliche Erfahrung belehrt hat. Man darf mir daher getrost folgen; und man wird dann meine Worte bestätigt finden.

Die neuesten Entdeckungen, besonders im Gebiet der medicinischen Chemie, die Schubarth (im Jänuar-Stück 1821. des Hufeland'ischen Journal's) sehr zweckmässig zusammen gestellt hat, zu benützen, wie wohl Mancher wünschen dürfte,

und ich selbst gewünscht hätte, war mir unmöglich, da manche derselben theils noch einer ferneren Bestätigung, theils näheren Bestimmung zu bedürfen scheinen, sie insgesammt aber noch gar nicht, weder in Beziehung auf Physiologie, noch in Beziehung auf Pathologie und Therapeutik so verarbeitet sind, daß sich daraus sichere Ergebnisse und Grundsätze für ein praktisches Fach ableiten liessen. Indessen habe ich nicht unterlassen, in dieser Hinsicht genaue Erkundigungen ein zu ziehen, und die Winke und Notizen, die mir meine verehrten Collegen, die Hrn. Hofräthe und Prof. Fuchs und Stahl, und Hr. Dr. und Prof. Buchner mittheilten, am gehörigen Ort zu benützen; so wie mich auch Hr. Hofr. und Prof. Röschlaub mit manchem interessanten Werk unterstützte, welches weder ich, noch die hiesige (übrigens sehr ansehnliche, und bereits 120 bis 30 tausend Bände reiche) Universitätsbibliothek besitzt. Für welche freundschaftliche Unterstützungen ich diesen würdigen Männern hiermit öffentlich meinen schuldigen Dank abstatte.

Daß im Fortgang der Zeit noch zahllose Entdeckungen von dieser Art gemacht werden, und daß sie, mit der bisherigen Thätigkeit verarbeitet, zu wichtigen Ergebnissen führen müssen, läßt sich vorher sehen. So viel läßt sich indessen hieraus vorläufig schliessen, daß jedem Körper, der in seinen sinnlich wahrnehmbaren Eigenschaften etwas eigen-

thümlich Besonderes verräth, auch ein besonderer Stoff zum Grund liege, und jeder besondere Stoff alle möglichen Verbindungen mit andern durchlaufe, und so in der äusseren Gestaltung die verschiedenen species eines genus, so wie die Aehnlichkeiten und Annäherungen eines genus zu dem andern begründe und darstelle. So wie die Sachen aber noch jetzt stehen, konnte ich nicht in die entfernteren Bestandtheile eingehen, sondern mußte die verschiedenen Körper, wie bisher, als concrete Substanzen annehmen, und konnte nur jene nach ihren besonderen Bestandtheilen abhandeln, welche schon das bisherige, auf dem Weg der Erfahrung erlernte, Verfahren als ausgesondert, oder auf dem Weg der Scheidung bereiter dargestellt hat.

Was endlich die hier und da angebrachten Sprachbemerkungen betrifft, so muß ich erinnern, daß meine litterarische Bildung mit dem Unterricht in der teutschen Grammatik begann, und ich an diesem Studium in kurzer Zeit einen solchen Geschmack fand, daß es noch jetzt zu meinen liebsten Erholungen gehört. Auch schreibe ich nie etwas, ohne Campe's Wörterbuch und Adelung neben mir zu haben; und da ich zu gleicher Zeit stets ein aufmerksamer Horcher auf den Volksdialect in jener Gegend, wo ich lebte, war, so glaubte ich, mit

meinen Bemerkungen einem künftigen Lexikographen einen kleinen Dienst zu erweisen.

Schließlich ist es mein sehnlichster Wunsch, daß es mir gelungen sein möchte, mit der Anordnung des Ganzen sowohl, als auch mit der Auswahl, Zusammenstellung und Bearbeitung der einzelnen Gegenstände die Zufriedenheit, und den Beifall der Kenner zu erreichen; so wie ich zuversichtlich hoffe, daß man das mir in dieser und jener Ansicht und Lehre Eigenthümliche wohlwollend anerkennen, und das Ganze so beurtheilen werde, wie es die Billigkeit, und das Interesse der Menschheit und Wissenschaft fodert und erwartet.

Landshut,
am 14. April 1821.

Verzeich-

Verzeichniß der Werke,

welche

bei Abfassung dieser Schrift benützt und verglichen worden sind.

Aus dem klassischen Alterthum.

Herodoti Halicarnassei Historiographi Libri Novem etc. Interprete Laurentio Valla. Cöln, 1537. in Fol.

Magni Hippocratis medicorum omnium facile principis opera omnia etc. Anutio Foesio authore. Frkft. 1595. in Fol.

Namentlich die Bücher: De prisca medicina. De natura hominis. De aëre, aquis et locis. De victus ratione. De salubri victus ratione.

Oribasii Sardiani Collectorum Medicinalium Libri XVII. etc. Joanne Bapt. Rasario...... interprete. Venetiis, apud Paulum Manutium, Aldi F., in kl. 8.

P. Terentii Afri Comoediae sex etc. Curavit Arn. Henr. Westerhovius. Haag, 1726. 2 Bde. in gr. 4.

M. Tullii Ciceronis Opera. Zweibr. Ausg.

10ter Bd. 1781. Tuscul. Quaest. L. I. 11ter Bd. De Divinat. L. I.

Aur. Corn. Celsi De Medicina Libri Octo etc. Cura et studio Th. J. ab Almeloveen etc. Basel, 1748. in 8.

Namentlich das 1, 2 u. 3te Kapitel des 1. Buchs, und das 1ste des zweiten.

A. Persii Flacci, et Dec. Jun. Juvenalis Satirae. Zweibr. Ausg. 1785.

Commentarii Perpetui in Classicos Romanorum Scriptores. Volumen I. In Juvenalis et Persii Satiras etc. Götting. 1803. in gr. 8.

L. Annaei Senecae Philosophi Operae Quae Exstant Omnia. A. Justo Lipsio etc. Antwerpen, 1652. in gr. Fol.

C. Plinii Secundi Historiae Naturalis. Libri XXXVII. etc. Vol. I-V. Zweibr. 1783 = 84. in 8.

Marc. Fab. Quinctiliani Opera. 4 Bde. Zweibr. 1784.

Das erste Buch möchte wohl für immer die beßte Pädagogik bleiben.

C. Suetonius Tranquillus. Curante Petro Burmanno. Amsterdam, 1736. 2 Bde. in gr. 4.

Medicinische.

Hermanni Boerhaave Praelectiones Academicae etc. Ed. Albert. Haller. Vol. I-V. Turin, 1742 = 45. in 4.

Vorzüglich Vol. III. Die Kapp. De Vigilia. De Somno. und Vol. V. die Kapp. ΥΓΙΕΙΝΗ. ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ. und Diaeta ad Longaevitatem.

Gerardi van Swieten etc. Commentaria in Hermanni Boerhaave Aphorismos etc. Tom. I-V. Hildburghausen, 1754 = 73. in gr. 4.

Disquisitio Anatomico - Physiologica Organismi Corporis Humani etc. Auctore Georgio Prochaska. c. Tabb. aen. Wien, 1812. in 4.

Ludwig Rousseau's etc. in die Naturlehre, Arznei = Kammeral = und Polizeiwissenschaften einschlagende . . . . . Erinnerungen. Ingolstadt, 1789. in gr. 8.

Antonii Guilielmi Plazii De Jucundis Morborum Causis Dissertat. Septem etc. Leipzig, 1754. in 4.

Antonii de Haen etc. Praelectiones in Herm. Boerhaave Institutiones Pathologicas. Edit. F. de Wasserberg. Wien, Tom. I-IV. 1780-81. in gr. 8.

Namentlich die Expositio der Hygine im 4ten Bd.

S. Th. Sömmerring, über die Wirkungen der Schnürbrüste. Neue, völlig umgearb. Auflage. Berlin, 1793. in 8.

Das Tanzen, in pathologisch-moralischer Hinsicht erwogen etc., von D. Sponitzer. Berl. 1795. in 8.

S. Th. Sömmerring, über Ursache und Verhütung der Nabel- und Leistenbrüche. Frkft. a. M. 1797. in 8.

C. J. Tissot, über den Einfluß der Leidenschaften auf Krankheiten etc. Aus dem Franz. übers. von J. G. Breiting. Leipz. u. Gera, 1799. in 8.

Versuch eines Handbuchs der populären Arzneikunde, von Friedr. Jahn. Jena, 1790. in 8.

Medicum de Republica Symposium, Autore Johanne Langio Lembergio. In kl. 8. Auf dem Titelblatt: 1554. Am End: 1547.

Lesenswerth. Gegen die Unwissenheit und Charlatanerie der Aerzte und Wundärzte, so wie gegen die damalige Judenpraxis und den Aberglauben gerichtet, und in einer kräftigen Sprache abgefaßt. Hier und da Leuchtpuncte für die Diätetik.

Friderici Hofmanni, Dissertat. Physico-Medicar. Selectior. Decas. Leyden, 1713. in 8.

Vorzüglich die erste Dissert. De annorum climactericorum rationali et medica explicatione.

Gedeonis Harvei etc. Ars Curandi Morbos Expectatione etc. Amsterdam, 1695. in 12.

Besonders merkwürdig.

Medizinisches Taschenbuch für Reisende etc. von Theodor Benjamin Neuhof. Leipzig, 1797. in Taschenformat.

Sammlung auserlesener Abhandlungen, zum Gebrauche für praktische Aerzte. 1-24r Bd. Leipz. 1774-1807. Neue Sammlung u. s. w. Ebend. 1815-20. in gr. 8.

Joh. Georg Zimmermann, von der Ruhr unter dem Volke im Jahr 1765. Neue Auflage. Zürich, 1787. in 8.

Vorzüglich das 4te Kap.

Zwo Abhandlungen, über die Gebrechen der Füsse, samt ihrer Behandlungsart; wie auch über den Nuzzen und Schaden der Ergözlichkeiten, von Joh. Gottfr. Essich etc. Augsb. 1789. in 8.

Jac. Mak. Adair's medicinische Warnungen für schwächliche Personen. Aus d. Engl. von Michaelis. Zittau u. Leipz. 1791. in gr. 8.

Medicinische Fastenpredigten etc. von Franz Ant. May. 2 Thle. Mannheim, 1793-94. in 8.

Johann Philipp Vogler etc. von der Ruhr und ihrer Heilart. 1r Th. Giessen, 1797. in 8.

Vorzüglich das eilfte Kap.

S. A. D. Tissot's kurze Abhandlung von einigen Krankheiten der Gelehrten und deren Kuren. Neue Aufl. Frkft. 1800. in 8.

D. A. Saiffert's Beiträge zur übschäftlichen Arztneilehre. 2 Bde. Paris, Braunschweig u. Leipzig, 1804. in 8.

Wegen ihrer Sonderbarkeit sehr wenig bekannt; aber in mehr als einer Hinsicht äusserst wichtig und lehrreich.

Versuch über die Natur und Heilung der Ruhr. Von Ernst Horn. Erfurt, 1806. in 8.

Vorzüglich das zwölfte Kap.

Friedr. Benj. Osiander, über die Entwicklungskrankheiten etc. 2 Thle. Göttingen, 1817 = 18. in gr. 8.

Neue Bemerkungen und Erfahrungen zur Bereicherung der Wundarzneykunst etc. von Joh. Chr. Ant. Theden. 2 Thle. Berlin u. Stettin, 1771. 1782. 3r Thl. Berl. u. Leipz. 1795. in 8.

D. August Gottlieb Richter's etc. Chirurgische Bibliothek. 15 Bde. Gött ing. 1771 = 96. in 8.

Betrachtungen über einige Gegenstände aus der Geburtshülfe etc. von Pet. Camper. Aus d. Holländ. übers. 2 Thle. Leipz. 1777. in 8.

Simon Zeller's Bemerkungen über einige Gegenstände aus der pracktischen Entbindungskunst. Mit Kpfern. Wien, 1789. in gr. 8.

Aufsätze und Bemerkungen aus der prakt. Arzeneywissenschaft und der Geburtshülfe, von D. J. A. H. Zeller. Leipz. u. Rostock, 1791. in gr. 8.

Namentlich die Aufsätze I. u. II.

Erfahrungen über Geburt und Geburtshilfe, von Joh. Phil. Vogler. Marb. 1797. in 8.

Lucina etc. Herausg. von D. Elias von Siebold. 4 Bde. Leipz. 1802 = 7. 2 Bde. Marb. 1809 = 11. in gr. 8.

Hamburgisches Magazin für die Geburtshülfe. Herausg. von D J. J. Gumprecht und D. J. H. Wigand. 2 Bde. 4 Stücke. Hamburg, 1807 = 12. in gr. 8.

D. Lukas Johann Boer's Abhandlungen und Versuche zur Begründung einer neuen, einfachen und

naturgemässen Geburtshülfe etc. 3 Bde. Zweite verm. Aufl. Wien, 1810. in 8.

Die Kunst, leicht und glücklich zu gebären. Ein Taschenb. für Frauenz., von Werner Eisenhuth. Aachen, 1817. in 8. Auch mit dem Titel: Anweisung zum leichten und glücklichen Gebären etc.

Die naturgemässe Geburt des Menschen etc. Von D. J. C. L. Ziermann. Berlin, 1817. in 8.

Friedr. Benj. Osiander Handbuch der Entbindungskunst. 1r Thl. 1sten Bds. 1. Abth. Tübing. 1818. 2te Abth. ebend. 1819. 2ten Bds. 1. Abth. ebend. 1820. in gr. 8.

D. Justus Heinrich Wigand, die Geburt des Menschen etc. Herausg. von D. Fr. Karl Nägele. 2 Bde. mit Kpfrn. Berlin, 1820. in gr. 8.

Gynaeciorum Sive de Mulierum Affectibus Commentarii etc. Basel, 3 Bde. 1586. in kl. Fol.

Höchst ermüdend, und wenig Ausbeute.

Roderici a Castro Lusitani De universa muliebr. morbor. Medicina. 2 Thle. in 4. Hamburg, 1662.

Wenig hier Anwendbares, aber mitunter Manches, was alle Beherzigung verdient.

Abhandlung von den Krankheiten der Schwangeren, Gebärenden, Wöchnerinnen und Säuglinge. Von Chr. Ludw. Mursinna. 2 Bde. Zweite verm. und verb. Aufl. Berlin, 1792. in gr. 8.

Ueber das physiologische und pathologische Leben des Weibes, von Joh. Chr. Gottfried Jörg. 1r Thl. Leipzig, 1820. in gr. 8.

Lehrbuch der Gynäkologie etc. von Karl Gustav Carus. 1r Th. Leipzig, 1820. in gr. 8.

Georgii Wolffgangi Wedelii Liber de Morbis Infantum. Jena, 1717. in 4.

Vorzüglich das 4, 19. u. 24ste Kap.

Beschreibung und Heilart der gewöhnlichen Kinderkrankheiten. Von D. Jac. Christ. Gottlieb Schäffer. Neue Aufl. Regensburg, 1803. in gr. 8.

Handbuch über die Krankheiten der Kinder etc. von D Carl Bernh. Fleisch. 5 Bde. Leipzig, 1803 = 12. in gr. 8.

Handbuch zur Erkenntniß und Heilung der Kinderkrankheiten, von Adolph Henke. 2 Bde. 3te Ausg. Frkft. a. M. 1821. in gr. 8.

Drs. Leopold Anton Göhlis praktische Abhandlungen über die vorzüglicheren Krankheiten des kindlichen Alters. 1. u. 2r Bd. Wien, 1815 = 18. in 8.

Johann Peter Frank, System einer vollständigen medicinischen Polizey. 4 Bde. Mannheim, 1784. 5r Bd. Tübing. 1813. in gr. 8.

Journal der practischen Arzneykunde und Wundarzneykunst. Herausg. von C. W. Hufeland. 49 Bde. Jena u. Berlin, 1795 = 1820. in 8.

Archiv für medizinische Erfahrung. Herausg. von Ernst Horn. Leipzig u. Berlin, 1803 = 20. in gr. 8.

Hamburgisches Magazin für die ausländische Literatur der gesammten Heilkunde. Herausg. von D. J. J. Gumprecht, und D. G. H. Gerson. 3 Bde. Berlin, 1817 = 19. in 8.

Diätetische.

Regimen Sanitatis Salerni Sive Scholae Salernitanae De conservanda bona valetudine Praecepta. Ed. J. Chr. Gottl. Ackermann. Stendal, 1790. in gr. 8.

Regimen Sanitatis.

Eine typographische Merkwürdigkeit ohne Jahrs- und Seitenzahl und ohne Druckort; mit Mönchsschrift gedruckt, nur 6 Blätter in 4. Ein offenbares Fragment; denn auf dem letzten Blatt steht Finis Regimen Sanitatis, und unmittelbar darauf Publii Virgilii Maronis de Livore incipit. Ackermann scheint diese Ausgabe nicht gekannt zu haben. Auf jedes Latein. Distichon folgen vier gereimte teutsche Verse als Uebersetzung. Diese fängt an: Die schůl zu pariß hat geschriben und gesandt ꝛc. Sie scheint mit jener, die Ackermann S. 113. in der Mitte angiebt, verwandt, und, was den teutschen Text betrifft, bloß eine hochteutsche Ausgabe der niederteutschen zu sein, die er S. 115. unten anführt.

Isaaci Iudaei, Salomonis Arabiae Regis Adoptivi filii, De diaetis etc. Libri II. etc. Liber . . . opera D. Joannis Posthii Germershemii . . . in lucem editus. Basel (1570?) in kl. 8.

Merkwürdig und reichhaltig.

Julii Alexandrini, Caesarei Medici Primarii, Salubrium Sive De Sanitate Tuenda, Libri Triginta Tres. Colon. Agripp. 1575. in Fol.

Conspectus Physiologiae medicae et Hygieines etc. Auctore D. Joanne Iunckero. Halle, 1735. in 4.

Namentlich die Abtheilung Hygieine.

Media Sine Remediis Et Medicamentis E Pharmacopoeia Depromptis Sanitatem Diutius Conservandi etc. A. Joanne Casparo Boxberger. Frkft. und Leipz. 1769. in 8.

In Leoninischen Versen mit untermischter Prosa. Unterhaltend, nicht unbelehrend.

Via Valetudinem Secundam Tuendi, Et Vitae Terminum Prorogandi, Compendiaria, In Usum Auditorum Ostensa a D. Joan. Wilh. Baumer etc. Giessen, 1771. in 8.

Georg Gottl. Richter, Praecepta diaetetica et materia alimentaria. Edit nova. Bern, 1791. in 8.
Erschien zuerst zu Heidelberg. 1780.

Lebensordnung für Gesunde und Kranke nach dem Latein. vom seligen Hofrath Richter in Göttingen übers. ꝛc. von Friedr. August Weber ꝛc. Heidelberg und Leipzig, 1786. in 8.

Johann Gottlieb Kühn, Systematische Beschreibung der Gesundbrunnen und Bäder Deutschlands. Breslau und Hirschb. 1789. in 8.

Bemerkungen und Untersuchungen über den Gebrauch der Dampfbäder bei verschiedenen Völkern, insbesondere in Rußland. Aus dem Russischen. Memmingen, 1789. in kl. 8.

Der unterhaltende Arzt über Gesundheitspflege ꝛc. von D. Joh. Clemens Tode. 4 Bdchn. Kopenh. und Leipz. 1785 - 89. in 8.

Andreas Harper's ꝛc. Diätetisches Taschenbuch ꝛc. Aus dem engl. übers. Leipzig, 1792. in 8.

Medicinische Tischreden, von der Hypochondrie, u. s. f. von den Speisen und von den Getränken, u. s. w. von einem erfahrnen Arzte herausgegeben. 2 Thle. Mühlhausen, 1793. in 8.
Auf dem Titel des 2ten Thls. steht: von W. Tissot.

Gesundheits-Katechismus ꝛc. von Bernh. Christoph Faust. 4te Aufl. Leipzig, 1802.

Bassiano Carminati's ꝛc. Inbegriff der allgemeinen Gesundheitslehre und der prakt. Arzneikunde. 1r Bd. Diätetik. Leipzig, 1796. in 8.

Makrobiotik, oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern, von D. Chr. W. Hufeland. 4te verm. Aufl. Berlin, 1805. in gr. 8.

Diätetisches Taschenbuch für Aerzte und Nichtärzte.

Oder, Allgemeine Encyclopädie für pract. Aerzte und Wundärzte. Bearbeitet und herausgegeben von Consbruch und Ebermaier. 3r Thl. Leipzig, 1802. in 8.

Versuch einer Lebenserhaltungskunde von Georg Aug. Bertele. Landshut, 1803. in 8.

De Alimentorum Facultatibus etc. a Melchiore Sebizio. Straßburg, 1650. in 4.

Nach Boerhaave's und Alb. v. Haller's Urtheil das vorzüglichste und vollständigste Werk; dem aber von Einigen Julius Alexandrinus beinah noch vorgezogen wird, welchen letzteren jedoch Haller Antiquorum frigidus repetitor nennt.

Joh. Herrm. Becker's Versuch einer allgemeinen und besonderen Nahrungsmittelkunde. Stendal, 1r Th. 1, 2, 3te Abth. 1810 – 12. 2r Th. 1te Abth. (Auch unter dem Titel: Darstellung der Nahrungsmittel der Menschen nach alphabet. Ordnung. 1r Bd.) 1818. in gr. 8.

Diätetisches Lexikon, ꝛc. von Dr. Ludw. Vogel. 1r Bd. Erfurt, 1800. in 8.

Ludwig Cornaro, eines ehemal. Edelmanns zu Padua, Vorstellung von dem Nutzen eines nüchtern und mässigen Lebens ꝛc., herausg. von D. Chr. Gotth. Schwenken. Frankfurt und Leipzig, 1766. in 8.

Einige Bemerkungen über das diätetische Verhalten in kränklichen Umständen, von W. Falkoner. Aus dem Engl. Leipzig, 1791. in 8.

Ueber die Vortheile eines schwächlichen Körperbaus ꝛc. Aus dem Franz. des Fouquier de Maissemy von D. J. G. Knebel. Görliz, 1805. in 8.

D. Friedrich Hoffmann's ꝛc. vernünfftiger Unterricht von Heilsamer Vorsorge Eines zur Welt gebohrnen und Saugenden Kindes. Aus dem Latein. übers. Wittenberg und Zerbst, 1744. in 8.

Herrn Des-Essartz ꝛc. Abhandl. von der Erziehung der Kinder ꝛc. Berl., Stettin und Leipzig, 1763. in 8.

Abhandlung von der gehörigen physischen Erziehung der Kinder ꝛc. Von J. G. E. ꝛc. Augsb. 1784. in 8.

Vom Stillen und von der ersten Erziehung der Kinder, von Herrn Levret. A. d. Franz. übers. Leipzig, 1785. in 8.

Neue Methode, die Kinder ohne Brust groß zu ziehen, und ihnen, nachdem sie schon etwas erwachsen, eine dauerhafte und körperliche Erziehung zu geben. Mit einem Kpfr. Wien, 1795. in 8.

Am End der Vorrede steht unterzeichnet: der Verfasser Philipp Baldini.

Zückert's Unterricht für Eltern zur diätetischen Pflege der Säuglinge. Herausg. von Formey. 4te verm. Aufl. Berlin, 1799. in 8.

Guter Rath an Mütter über die wichtigsten Puncte der physischen Erziehung der Kinder ꝛc., von Ch. W. Hufeland. Berlin, 1799. in 8. Zweite Aufl. ebend. 1803.

Die Ziege, als beste und wohlfeilste Säugamme empfohlen von einem erfahrnen Arzte (K. A. Zwierlein). Stendal, 1816. 2r Thl. ebend. 1819. in 8.

Von der schädlichen Gewohnheit, die Kinder ohne Muttermilch aufzuziehen, und deren Ursachen. Von Wilh. Kunzler ꝛc. Nördlingen, 1821. in 8.

Diätetik für junge Leute, besonders für Studierende. Frkft. am M. 1797. in 8.

Anleitung, die Alpen-Reisen zweckmässig einzurichten, zunächst für Botaniker, von N. Fulcrand Pouzin. Aus dem Franz. übers. Straßburg und Paris, 1803. in 8.

Anleitung zur Erhaltung der Gesundheit für den Landmann, von J. G. Reyher. Schwerin und Wismar, 1790. in 8.

Medicinisches Handbuch für Läufer, aus den Papieren des Hrn. D. Kästner's von C. C. B. Bergmann. Leipzig, 1782. in kl. 8.

Ich nahm dieses Schriftchen in der Erwartung, etwas Erhebliches und Interessantes über das Laufen darin zu finden, zur Hand; fand mich aber auf eine sehr unangenehme Art getäuscht. Eine erbärmlichere Zusammenstoppelei von blossen, größtentheils höchst abgeschmackten, Recepten muß es nicht leicht wieder geben.

D. Joh. Friedr. Zückert's ꝛc. Diät der Schwangeren und Sechswöchnerinnen. 2te verm. Aufl. Berlin, 1776. in 8.

Verhaltungsregeln für Schwangere, Gebährende und Kindbetterinnen in der Stadt und auf dem Lande ꝛc., von Raphael Steidele ꝛc. Wien, 1787. in 8.

Diätetik der Schwangern und Säugenden von Joh. Christ. Unzer und Konr. Fried. Uden. Braunschweig, 1796. in 8.

Dissert. inaugural. de regimine gravidarum. Quam . . . . examini submittit Joan. Henr. Aug. Huch. Rostock, 1817. in 4.

De Gravidarum et Puerperarum Regimine. Dissert. inaug. quam . . . examini submittit Michael Auctor. Landshut, 1820. in 8.

Rathgeber für Schwangere, Gebärende und Kindbetterinnen ꝛc., von D. Albrecht. Hamburg, Altona, ohne Jahrszahl. in 8.

Es hat den Schein, als habe dieses Schriftchen nur ein Köder sein sollen.

Abhand-

Abhandlung über die Hautcultur und die Schonung der Lungen und des Magens ꝛc., von D. Friderich Braun. Halle am Kocher; ohne Jahrszahl.

Kunst, schöne Zähne von Jugend auf zu erhalten, nebst einer Anweisung zum Wechsel der Milchzähne ꝛc., von Carl Schmidt. Mit einem Kpfr. Gotha, 1801. in 8.

George Adams's, Anweisung zur Erhaltung des Gesichts ꝛc. Aus dem Engl. von Friedr. Kries. Zweite verb. Aufl. Mit 1 Kpfrt. Gotha, 1800. in 8.

Ophthalmobiotik, oder Regeln und Anweisung zur Erhaltung der Augen, von Ph. Heineken. Bremen und Leipzig, 1815. in 8.

Belehrung über eine bisher unbekannte Folge der ausschweifenden Befriedigung des Geschlechtstriebes in der Ehe ꝛc. Ffft. u. Leipz. 1801. in 8.

Zur Naturlehre, Naturgeschichte, Länder- und Völkerkunde.

Grundriß der Naturlehre. Von Friedr. Albr. Carl Gren. Mit Kpfrn.; vierte Aufl. Halle, 1801. in gr. 8.

Anfangsgründe der dynamischen Naturlehre. Abgefaßt von Friedr. Hildebrandt. Mit Kpfrtaf. Erlangen, 1807. 2 Thle. in gr. 8.

Des Hrn. D. Benjamin Franklins ꝛc. sämmtliche Werke. Aus dem Engl. und Franz. übers. ꝛc., von G. T. Wenzel. III. Bde. mit Kpfrn. Dresden, 1780. in gr. 8.

Versuch über die Prüfung der Luftgüte ꝛc., von D. Joh. Carl Heinr. Ackermann. Leipzig, 1791. in 8.

Beiträge zur Naturgeschichte, von Joh. Fr. Blumenbach etc. Göttingen. 1r Th. 1790. 2r Th. 1811. in kl. 8.

De Generis Humani Varietate Nativa. Edit. Tertia etc. Auctore Jo. Frid. Blumenbach etc. Götting. 1795. in 8.

Willdenow's Anleitung zum Selbststudium der Botanik etc. Berlin, 1809. in 8.

Handbuch der vergleichenden Anatomie, von J. F. Blumenbach. Zweite verbess. u. verm. Aufl. Mit 8 Kpfern. Götting. 1815. in 8.

Jo. Frid. Blumenbachii Specimen Historiae Naturalis Ex Auctoribus Classicis etc. Illustratae. Götting. 1816. in 4.

Anfangsgründe der physischen Erdbeschreibung. Herausg. von C. P. Funke. Mit einer Karte. Berlin, 1806. in 8.

Anfangsgründe der Mathematischen und Physischen Geographie, nebst Atmosphärologie etc. von G. W. Muncke etc. Mit 2 Taf. in Steindruck. Heidelberg, 1820. in gr. 8.

Ansichten der Natur etc. von Alex. von Humboldt. 1r Bd. Tübing. 1808. in Taschenformat.

Anleitung, auf die nützlichste und genußvollste Art die Schweitz zu bereisen etc. von J. G. Ebel. Dritte Aufl. 4 Thle. Zürich, 1809 = 10. in gr. 8.

Briefe über Kalabrien und Sizilien, von Joh. Heinr. Bartels. 3 Thle. Götting. 1787 = 92. in gr. 8.

Magazin von merkwürdigen neuen Reisebeschreibungen etc. 34 Bde. Berlin, 1790 = 1820. in gr. 8.

Taschenbuch der Reisen etc. von E. A. W. von Zimmermann. 12 Jahrgänge. Leipzig, 1802 = 13. Fortgesetzt von F. Rühs und H. Lichtenstein. 13 = 14r Jahrg. Leipzig, 1817 = 19. in Taschenform.

Reise um die Welt in den Jahren 1803, 4, 5 u. 6 etc., unter dem Commando des Capitains A. J. von Krusenstern. 3 Thle. St. Petersburg, 1810 = 12. in gr. 4.

Reisen im südlichen Africa etc. von Hinrich Lichtenstein. 2 Thle. Berl. 1811 = 12. in gr. 8.

Bemerkungen auf einer Reise um die Welt in den Jahren 1803 bis 1807., von G. H. v. Langsdorff. 2 Bde. Frkft. a. M. 1812. in gr. 4.

Reise nach Brasilien in den Jahren 1815 bis 1817., von Maximil. Prinz zu Neu = Wied. 1r Bd. Frkft. a. M. 1820. Im größt. 4. Prachtausgabe.

John Roß, Entdeckungsreise etc. Herausg. von P. A. Nemnich. Leipzig, 1820. in gr. 8.

***2

Chemische.

Grundsätze der Chemie, durch Versuche erläutert von D. Karl Gottfried Hagen. Mit Kpfrn. und Tabell. Königsberg, 1796. in gr. 8.

Grundriß der Chemie, von D. Friedr. Alb. Carl Gren. 2 Thle. 3te verb. Ausg. Halle, 1809. in gr. 8.

A. F. Fourcroy's System der chemischen Kenntnisse im Auszuge, von Friedr. Wolff. Königsberg, 4 Bde. 1801 = 3. in gr. 8.

Lehrbuch der allgemeinen und medicinischen Chymie, von J. Fr. Edlen von Jacquin. Dritte Aufl. 2 Bde. Wien, 1803. in gr. 8.

Allgemeines Journal der Chemie. Herausg. von D. Alex. Nicol. Scherer. 1 = 6r Bd. Leipz. 1798 = 1800. 7 = 10r Bd. Berlin, 1801 = 3.

Neues allgemeines Journal der Chemie, von Hermbstädt, Klaproth, J. B. Richter, A. N. Scherer, J. B. Trommsdorff. Herausg. von Adolph Ferd. Gehlen. 6 Bände. Berlin, 1803 = 6.

Journal für die Chemie und Physik, von C. F. Buchholz, L. v. Crell, S. F. Hermbstädt, M. H. Klaproth, J. B. Richter, J. W. Ritter, J. B. Trommsdorff. Herausg. von Gehlen. 9 Bde. Berlin, 1806 = 10. in gr. 8.

Oekonomische.

Allgemeines Gesundheits-Kochbuch etc. Frkft. und Leipzig, 1802. in 8.

Der Vegetabilien wird darin mit keiner Sylbe gedacht!

Neues Medicinisches Kochbuch etc. von Joh. Phil. Bodo Menzzer. 2 Thle. Bremen, 1817-20. in 8.

Oekonomische Encyclopädie etc. von Dr. Joh. Georg Krünitz. Friedr. Jak. Floerke u. Heinr. Gust. Korth. 127 Bde. Berlin, 1773-1819. in gr. 8.

Der 127ste Bd. schließt mit Rothkehlchen.

Anthropologische.

Francisci Baronis De Verulamio Historia Vitae et Mortis cum annotationib. Barthol. Moseri etc. Dilingen, 1645. in 16.

Philosophische Versuche über die menschliche Natur und ihre Entwicklung, von Joh. Nic. Tetens. 2 Bde. Leipzig, 1777. in gr. 8.

Erfahrungen und Untersuchungen über den Menschen, von Karl Franz von Irwing. 4 Bde. Berl. 1777-85. in kl. 8.

Ueber die Einsamkeit, von Joh. Georg Zimmermann. 4 Thle. Leipz. 1784-85. in kl. 8.

Ernst Platner's Neue Anthropologie für Aerzte und Weltweise. 1r Bd. Leipzig, 1790. in gr. 8.

J. Dan. Metzger's etc. Medicinisch-philosophische Anthropologie für Aerzte und Nichtärzte. Weissenfels und Leipz. 1790. in 8.

Versuch einer Anthropologie etc. von J. Ith. 2 Thle. Bern, 1794=95. in 8.

Anthropologie in pragmatischer Hinsicht abgefaßt von Immanuel Kant. Zweite Aufl. Königsb. 1800. in gr. 8.

Magazin zur Erfahrungsseelenkunde. Herausg. von Karl Philipp Moritz. 10 Bde. Berlin, 1783=93. in gr. 8.

Inhalt.

Besonderer Theil.

Einlei=

Einleitung.

§. 1.

Diätetik ist die Lehre, wie man sich verhalten soll, um gesund zu bleiben.

Sie lehrt also zuvörderst, wie wir uns der, zu unserer Erhaltung unentbehrlichen, Dinge (Lebensbedürfnisse) bedienen; dann wie wir uns verhalten sollen, wenn äussere Dinge und Umstände, die, an sich betrachtet, eben nicht gerad zu den Lebensbedürfnissen gehören, aber eben so gut der Gesundheit beförderlich, als nachtheilig werden können, unabweislich auf uns einwirken, oder sich zufälliger Weise darbiethen.

Eben so lehrt sie ferner, wie wir uns hinsichtlich auf gewisse Dinge, die in uns sind und vorgehen, verhalten sollen; wohin aber nur jene organischen Verrichtungen und inneren Veränderungen gehören, denen wir durch unsere Willkühr eine gewisse Richtung geben, oder ein gewisses Ziel setzen können: dieß Alles aber nur lediglich in Hinsicht auf Erhaltung der Gesundheit.

§. 2.

Die Diätetik ist daher bloß nur eine **Anleitung für Gesunde**. Sie ist aber keineswegs die **Gesund-**

heitslehre (Hygiine) selbst; sondern nur ein Theil derselben. Wiewohl früherhin Diätetik mit Hygiine für synonym genommen wurde, unter welcher letzteren man bloß die Kunst eine gute Gesundheit zu erhalten verstund.

Sie schließt daher die Lehre von den Zeichen der Gesundheit (physiologische Semiotik), sowohl in ihren allgemeinen, als besonderen Beziehungen und Theilen, eben so die Lehre von den Lebens-, thierischen, und natürlichen Verrichtungen, als welche ein Theil der Physiologie ist, und also als schon bekannt voraus gesetzt wird, aus.

§. 3.

Da nun aber in dem richtigen Verhalten, und im richtigen Gebrauch der oben (§. 1.) angegebenen Dinge zugleich die Regeln enthalten sind, durch derer Beobachtung das Leben so lang als möglich erhalten wird; so fällt die Diätetik mit der Lehre, wie man das menschliche Leben verlängern könne (Makrobiotik) in der Hauptsache zusammen. Nur daß sie in die Bestandtheile der Dinge, die zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit nothwendig sind, eingeht, die Beschaffenheit derselben betrachtet, und ihren rechten Gebrauch bestimmt. Sie bildet daher im Gebiet der Hygiine gleichsam die materia medica.

§. 4.

Jene Dinge nun, welche zur Erhaltung des Lebens unentbehrlich, und auch sonst unabweislich sind, und derer Einfluß der Mensch von dem Augenblick der Entstehung an bis zum Tod unterworfen ist, sind die von den älteren Pathologen so genannten sechs nicht natürlichen Dinge.

Diese sind Luft, Nahrungsmittel, Bewegung und Ruhe, Psychische Einwirkungen, Schlaf und Wachen, Absonderungen und Ausleerungen.

Die Pathologie betrachtet diese sechs Dinge als Krankheit erregende Potenzen; die Diätetik aber in Beziehung darauf, wie man sich in Hinsicht auf sie verhalten, oder sich ihrer bedienen soll, um die Gesundheit zu erhalten.

Diese unterscheidet sich daher von jener dadurch, daß sie den richtigen Gebrauch derselben unter Voraussetzung ihrer richtigen Beschaffenheit lehrt, während jene die Folgen ihres Mißbrauch's, oder ihrer nicht gehörigen Beschaffenheit, und also Schädlichkeit nachweist.

§. 5.

Da sich also die Diätetik nur bloß mit den physischen Lebensbedürfnissen und ihrem Gebrauch, so wie mit den Verhaltungsregeln in Hinsicht auf die psychischen Regungen und den Gebrauch der Geisteskräfte beschäftigt; so schließt sie von dem Gebiet ihrer Bearbeitung alle absoluten Schädlichkeiten, als Gifte, irrespirable Gasarten, Verunglückungen u. s. w. aus.

Und da sie ferner eine Anleitung nur für Gesunde ist; so befaßt sie sich auch nicht mit den diätetischen Regeln für Kranke und Genesende, als welche die medicina διαιτητικη des Celsus ausmachen, und in das Gebiet der Therapie gehören.

§. 6.

Die Diätetik ist also, als scientifisch-formelle Lehre, in den (§. 1 — 5.) angegebenen Grenzen als geschlossen an zu sehen. Verbreitet sie sich über einen ihrer ma-

teriellen Gegenstände zu weit; so geräth sie auf Wege, die ihr fremd sind, also auf Irrwege.

Ein solcher Irrweg ist, wenn sie die Bereitungsart der Speisen umständlich angiebt; wodurch ihre scientifische Würde leidet, und sie zum Kochbuch herab sinkt. Giebt sie an, wie Vergiftete, Verbrannte, Erstickte, mit einem Wort: Verunglückte behandelt werden, oder welche Diät Kranke oder Genesende oder Kränkliche beobachten sollen; so verirrt sie sich in das Gebiet der Therapie.

§. 7.

Wiewohl nun in der, dem Zweck der Diätetik gemässen, Bearbeitung der so genannten sechs nicht natürlichen Dinge diese ganze Lehre besteht, und damit auch vollendet ist; so lassen sich, um gewisser besonderer Rücksichten willen, dennoch einige speciellere Theile zur umständlicheren Bearbeitung füglich ausheben und anfügen.

In dieser Hinsicht kann man sehr zweckmässig noch besonders von der physischen Erziehung des Kindes, von dem Verhalten der Jungfrauen, Schwangeren, Kreissenden u. s. w., dann von der Pflege einzelner Theile des Körpers, von dem Verhalten in Hinsicht auf die Geschlechtsverrichtungen, und von der Lebensordnung im Alter handeln. Theils weil diese Zustände noch innerhalb die Grenzen der Gesundheit fallen, und theils weil sich von den besondern Lebensperioden, Verhältnissen und Organen, so wie von der letzteren Art von Verrichtungen am zweckmässigsten besonders sprechen läßt.

Allgemeiner Theil.

Von dem Verhalten in Hinsicht auf die so genannten sechs nicht natürlichen Dinge.

§. 8.

1. Von der Luft.

Was man die Luft, oder die Atmosphäre nenne, ihr Einwirken und Eindringen in alle Körper, ihr Vermögen, die Eigenschaften derselben allmählig um zu ändern, Bestandtheile an sie ab zu geben, und dagegen von ihnen in sich auf zu nehmen, ihre physicalischen Eigenschaften, ihre Unentbehrlichkeit zur Erhaltung des Lebens, ihre Zersetzung in den Lungen u. s. w. wird hier als, aus der Physik, Chemie und Physiologie, bekannt voraus gesetzt, und also, wo davon die Rede ist, nur angedeutet, nicht abgehandelt.

§. 9.

Es fragt sich zu vörderst, wie hat sich der Gesunde in Beziehung auf die Luft im Allgemeinen zu verhalten? Der Erfahrung gemäß dient zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit nichts so sehr, als wenn man sich der freien Luft so viel als möglich aussetzt. Der Mensch ist einmal dazu bestimmt, von Geburt an bis zum Tod stets im Luftmeer, wie in einem Bad, ein= oder vielmehr untergetaucht umher zu wandeln. Und wenn er sich auch noch so sehr vor der Luft verwahrt zu haben glaubt, so befindet er sich dennoch unausgesetzt in diesem Luftbad.

Und da der Mensch nun ferner dazu bestimmt ist, sich bald ruhig zu verhalten, bald zu bewegen, bald bis

zur äussersten Erhitzung sich an zu strengen, bald sich in eine dünnere, bald in eine dichtere Luftschichte zu begeben; da ferner die Luft selbst durch Abgebung von ihren Bestandtheilen und Aufnahme fremdartiger Stoffe in ihren physischen und chemischen Eigenschaften je nach dem Klima, nach den Jahres- und Tagzeiten, und dem Witterungswechsel sehr verändert wird; so ist er auch stets den sehr veränderlichen, und oft sehr auffallend abwechselnden und überspringenden Einwirkungen der Temperatur, Feuchtigkeit, Bewegung und electrischen Spannung der Luft ausgesetzt; womit auch eine beständige Veränderung der Ausdünstung, sowohl der äusseren Haut, als auch der inneren serösen und Schleimhäute verbunden ist. Wodurch dann auch alle jene Thätigkeiten und Veränderungen der inneren Organe, die mit der Ausdünstung in ursächlicher Verbindung stehen, verschieden modificirt werden.

Daher auch das verschiedene Befinden, und die verschiedene Stimmung (das so genannte Aufgelegt Sein) selbst der Gesündesten bei namhaften Veränderungen in der Atmosphäre.

§. 10.

Ein wichtiges Moment zur Festigkeit der Gesundheit in der hier abgehandelten Beziehung ist die Gewohnheit.

Gewohnheit beruht bloß auf öfterer Wiederholung; und diese ist entweder wieder stete Wiederholung gewisser, willkührlicher und unwillkührlicher, Thätigkeiten: oder sie besteht darin, daß man sich gewissen Einflüssen und Einwirkungen häufig, und ohne namhafte Unterbrechung aussetzt.

Die Gewohnheit, welche durch öftere geflissentliche Wiederholung gewisser willkührlicher Thätigkeiten erzeugt

wird, nennen Einige die active, und die zuletzt bezeichnete die passive.

Von der passiven ist hier vorzüglich die Rede.

§. 11.

Die Wirkung derselben ist Gleichgiltigkeit gegen jene Eindrücke und Empfindungen, denen man sich fort und fort öfters ausgesetzt hat. Daher durch diese, wenn sie wechselnd auf einander folgen, die Gesundheit alsdann nicht mehr so leicht gestört wird; was ausserdem nur gar zu oft der Fall ist.

Eine solche geflissentliche Gewöhnung ist es nun, was man unter Abhärtung versteht. Der entgegen gesetzte Zustand ist die Verzärtlung.

§. 12.

Zu dieser Abhärtung kann aber der Mensch nur dadurch gelangen, daß er sich, so oft und so viel es nur immer geschehen kann, bei jeder Witterung, und Jahr's- und Tagszeit in freier Luft aufhält. Man kann auf diese Art dasselbe auch bei vielen Thieren und Pflanzen bewirken.

Wie weit die Abhärtung getrieben werden könne, lehrten auf das auffallendste die letzteren Kriege, wo es Sitte wurde, Winterfeldzüge zu machen, und sich troß Jahreszeit und Witterung ohne Gezelt und andere Schutzmittel unter freiem Himmel zu lagern.

Die Soldaten wurden krank, wenn sie in's Quartier kamen, und konnten lange Zeit keine Betten vertragen. Selbst schwer Kranke genasen leichter in freier Luft, als in verschloßnen Räumen.

§. 13.

Die Wohlthätigkeit dieser Abhärtung bewährt sich auch an allen Nomaden- und uncivilisirten Völkern, derer Wohnungen so eingerichtet sind, daß sie dadurch von der äusseren Luft nur wenig abgeschnitten werden.

Die Völker, welche das kolossale Römerreich zertrümmerten, waren Nomaden.

Ein Volk von der hier angegebenen Art sind unter andern die Kaffern, von denen ein Augenzeug, Lichtenstein, berichtet, sie wissen nichts von Katarrh und ähnlichen Beschwerden. Ja, so lang er sich unter ihnen aufhielt, hörte er nie Einen von ihnen sich schneizen oder räuspern, viel weniger husten oder niesen.

Alle diese Völker sind schön gebaut, schlank, kraftvoll, und haben die schärfsten Sinne. Von Krankheiten sind sie zwar nicht frei; allein immer bleiben diese bei ihnen in Vergleichung mit andern Völkern nur seltne Erscheinungen: und selbst unter unserm Volk leiden alle Jene, welche den größten Theil ihrer Arbeiten im Freien zu verrichten gezwungen und von Jugend auf gewohnt sind, von den Witterungsveränderungen und Einflüssen der Luft auffallend weniger, als andere; so wie sie auch überhaupt weniger Krankheiten unterworfen sind.

Den höchsten Grad von Abhärtung erreichen diejenigen Völker, welche von Kindsbeinen an nackend gehen. Wiewohl die Thiere dazu bestimmt sind, ohne künstliche Bekleidung in freier Luft ihr Leben zu zubringen; so erreichen sie jene Abhärtung doch nicht, zu der jene Völker gelangen. Ein nackender Neger ist im Stand, ein Pferd wund zu reiten.

Bekannt ist die unglaubliche Abhärtung der Nordamericanischen Wilden, die die schaudererregendsten Martern mit Gleichmuth zu erdulden vermögen.

Von den Brasilianischen Wilden, namentlich den Botokuden, berichtet uns der Prinz Max. v. Neuwied folgendes: Es ist nicht bloß Mißtrauen, und die Furcht

sich in die Gewalt der Wilden hin gegeben zu sehen, was dem Europäer verleidet, sich mit ihnen auf Jagdzüge in die Wälder zu begeben; sondern selbst ihre grosse Muskelkraft und Ausdauer. Denn immer kehrten die Europäischen Begleiter des Prinzen von jedem Waldgang mit den Botocuden äusserst ermüdet zurück.

Die Stärke ihrer Muskeln setzt sie in den Stand, äusserst schnell und behend in der größten Hitze Berg auf und Berg ab zu gehen; sie durchdringen die verwachsensten, dichtesten Wälder; nichts hält sie auf; jeden Fluß durchwaten oder durchschwimmen sie, wenn er nicht zu reissend ist. Völlig nackt, also durch Kleidungsstücke nicht belästigt, nie in Schweiß gerathend, bloß Bogen und Pfeile in der Hand tragend, können sie sich mit Leichtigkeit bücken, mit ihrer abgehärteten Haut, die weder Dornen noch andere Verletzung fürchtet, durch die kleinste Oeffnung im Gesträuch durchschlüpfen, und so in einem Tag weite Strecken Weg's zurück legen.

Nach dem Zweikampf der Botocuden, dem derselbe Prinz beiwohnte, äusserte keiner von den Verwundeten nur den geringsten Gedanken an seine geschwollnen Glieder, sondern sie setzten oder legten sich sogleich auf ihre zum Theil offnen Wunden, und liessen sich das Mahl, das ihnen gereicht wurde, recht wohl schmecken.

§. 14.

Verzärtelt ist der Mensch, wenn er jede an sich nur gering lästige Beschaffenheit der Luft furchtsam meidet, und von namhaften Veränderungen derselben leicht afficirt wird.

Diese Verzärtlung wird nicht nur durch eine zu sorgfältige Meidung der freien Luft bei unangenehmer Witterung, oder nicht zusagender Tagszeit, sondern auch durch eine anhaltende Vermeidung der freien Luft überhaupt, und also durch gewöhnlichen Aufenthalt in eingeschloßnen

Räumen herbei geführt. Zwar sollte man glauben, daß die Zimmerluft *) von der äusseren in nichts verschieden wäre, indem nirgendwo Thüren und Fenster so gehäb schliessen, daß die dadurch verwahrten Räume als geschlossen angesehen werden dürften. Daher auch in den beßt verschloßnen Zimmern zwischen der innern und äussern Luft immer eine ungestörte Gemeinschaft Statt findet, wie von den Barometern zu entnehmen ist, und der Eudiometer lehrt.

Zieht man aber in Erwägung, daß der gegenseitige Austausch zwischen der in einer Stube eingeschloßnen Luft, und den in ihr befindlichen; und zwischen der äusseren Luft, und den von ihr umströmten Gegenständen; dann die Temperatur, die Bewegung, und noch eine Menge anderer Umstände und Einspielungen bei beiden sehr verschieden sind: so wird auch die Zimmerluft in dem Verhältniß ihrer zufälligen Gemengtheile und veränderlichen Eigenschaften (M. vergl. hier §. 43. 44.) von der freien, und also auch die Wirkung der Gewohnheit, den größten Theil des Lebens in eingeschloßnen Räumen zu zu bringen, von der vorigen sehr verschieden sein müssen. Was auch die tägliche Erfahrung lehrt.

§. 15.

Dergleichen verzärtelte Subjecte nemlich sind, wenn sie sich der Morgen = oder Abendluft, namentlich kalter und nasser, aussetzen, in Gefahr, Bauchflüsse, Leibschmer=

*) Von tief in den Gebäuden steckenden Kammern und Speluuken über oder gar unter der Erde, die auch kaum von einem matten Lichtstrahl besucht werden, ist hier die Rede nicht.

zen, Schnupfen, Katarrh, Halsentzündung, Rheumatismen u. s. w. zu bekommen; ja, wenn sie bei nur etwas erhitztem Körper naß werden, in entzündliche und gefährliche Krankheiten zu verfallen, namentlich arthritisch oder wassersüchtig zu werden.

Mädchen zumal können sich leicht Störung, oder gar Unterdrückung der Menstruation, Menstrualkrämpfe, weissen Fluß, Bleichsucht, Hysterie u. s. w. zuziehen.

Bewegen sich solche Subjecte bei warmer Witterung im Sonnenschein; so schwitzen sie unmässig, und werden sehr entkräftet, namentlich in den Vormittags- und dann Nachmittagsstunden bald nach Tisch.

§. 16.

Solcher Subjecte Verhalten muß dahin gehen, sich von dieser Verzärtlung wieder los zu machen. Dieß geschieht durch allmählige und vorsichtige Angewöhnung an die freie Luft ohne Rücksicht auf Witterung und Jahrszeit.

Die vorzüglichsten dabei zu beobachtenden Regeln sind mässige Bewegung während dem Aufenthalt im Freien mit abwechselnder Ruhe im Schatten bei warmer heiterer Witterung, und Schutz gegen das Eindringen des Wassers in die Schuhe, und von oben herab auf Nacken und Schultern.

Auf diese Art können sich auch Verzärtelte gegen die freie Luft gänzlich abhärten.

Dieß in Hinsicht auf die Abhärtung gegen die freie Luft im Allgemeinen; und nun die besonderen Verhaltungsregeln in Beziehung auf die einzelnen Eigenschaften der atmosphärischen Luft. Vorher aber nur noch einige Worte über die Gewohnheit, und ihre Wirkung.

§. 17.

Im Grund genommen hat die Angewöhnung an Dinge und Eindrücke, die leicht schädlich werden können, auf den ersten Blick etwas Unerklärliches. Denn man sollte glauben, daß dergleichen Dinge und Eindrücke, wenn man sich ihrer Einwirkung öfters aussetzt, den Organismus immer in etwas angreifen, und ihn also so nach und nach untergraben müßten.

Allein zwei Dinge machen die Sache erklärlich. Erstens ist jeder Organismus schon seiner Bestimmung gemäß eingerichtet und ausgerüstet, und also mit den Aussendingen, in die er vermög derselben in Berührung kommen muß, in eine gewisse übereinstimmende Beziehung gesetzt. Und dann vermag er kraft seiner inneren Thätigkeit, und der ihr zum Grund liegenden Beschaffenheiten sich jene Aussendinge bis auf einen gewissen Grad zu unterwerfen, und ihre Einwirkung zu beschränken.

Daher denn durch Wiederholung jene Uebereinstimmung immer inniger wird, und letzteres Vermögen immer mehr an Stärke gewinnt; so daß also am Ende auch starke Eindrücke, und namhafte Abwechslung derselben das Gleichgewicht nicht mehr zu stören im Stand ist.

Wie weit man es durch Angewöhnung selbst mit solchen Dingen bringen könne, derer Schädlichkeit auf den Körper sich auf eine sehr lebhafte Art äussert, sehen wir alle Tage an den Tabackschnupfern und Rauchern. Allein es ist hierin zwischen relativen und absoluten Schädlichkeiten wohl zu unterscheiden.

Daß man sich z. B. durch Gewohnheit auch gegen absolute und heftige Gifte abhärten könne, ist nicht glaubwürdig. Schon Opiophagen unterliegen endlich. Und die Erzählungen vom Mithridates, und von dem Indischen Frauenzimmer, die sich allmählig an die heftigsten Gifte in

dem Maasse gewöhnt haben soll, daß schon ihre Ausdünstung einen Menschen zu tödten im Stand gewesen sein sollte, sind billig in das Reich der Mährchen zu verweisen. So wird sich auch Niemand an das Athmen irrespirabler Gasarten gewöhnen können.

a. Von der Wärme und Kälte.

§. 18.

Es ist eine bekannte, aber immer bewundernswürdige Eigenschaft des menschlichen Körpers, daß er auch in den verschiedensten Graden der Temperatur, nur die Extreme abgerechnet, stets beinah einen und denselben Wärmegrad behauptet.

§. 19.

Hinsichtlich auf die Beantwortung der Frage: ob Wärme stärke, Kälte schwäche, und umgekehrt? hat man die merkwürdige Erscheinung erlebt, daß in einer Reihe von nur wenigen Jahren an die Stelle der älteren Ueberzeugungen und Behauptungen gerad die entgegen gesetzten getreten sind.

Eine umständliche Untersuchung und Erörterung in dieser Beziehung ist hier nicht nothwendig; und die Beantwortung dieser Frage wird sich aus dem Folgenden von selbst ergeben.

§. 20.

Der menschliche Organismus entwickelt in seinem Innern ununterbrochne Wärme; und diese würde ihn am Ende verzehren, wie auch mitunter in ausserordentlichen Fällen geschieht (die Selbstentzündungen), wenn er sich nicht stets in einer kühleren Flüssigkeit befände, die die frei gewordne, und überschiessige Wärme immer-

fort begierig aufnimmt und ableitet. Diese Flüssigkeit ist die Luft.

Nach den neuesten Ansichten soll die Luft kein eigentlicher Wärmeleiter sein, sondern sich nur begierig mit der Wärme verbinden, und sie fest halten. Durch diese Vereinigung wird sie specifisch leichter, und von der umgebenden, minder erwärmten in die Höhe getrieben, so daß also die kühlere stets an ihre Stelle tritt. Dadurch entsteht nun eine beständige Strömung, wodurch die frei gewordne, und von der Luft aufgenommene Wärme wirklich stets weg geführt wird, so daß also nach diesen Ansichten, so wie nach den früheren, die Wirkung dieselbe ist.

Auf diesen Strom in den heissen Sandwüsten hat Alexander von Humboldt aufmerksam gemacht. Allein er sagt dabei auch, die Schiffe fühlen in der Nähe der westlichen Küsten von Afrika, ohne den Continent zu sehen, die Wirkung des wärmestrahlenden Sandes. „Ein Beweis, daß die Wärme sich doch auch in den unteren Luftschichten in horizontaler Richtung verbreite. Wäre diese Strömung nicht; kein athmendes Wesen käme lebendig durch die Wüste.

In verschloßnen geheizten Räumen wird auf diese Art ein beständiger Wirbel von unten nach oben, und von oben nach unten erzeugt. Die durch den Ofen erwärmte Luft strömt nemlich nach oben, und die niederern kühleren Schichten strömen an deren Stelle gegen den Ofen. Da aber die erwärmte nach oben getriebene Luft oben an der Decke anstößt, so wird sie gezwungen, sich nach unten an die Stelle der kühleren Schichten zu wälzen. Dadurch wird sie nicht nur wieder neuerdings in etwas abgekühlt; sondern während dieser Wirbelbewegung tritt auch ein Theil davon durch die oberen Thüren- und Fensterfugen hinaus in die kälteren Räume, während die kalte Luft von aussen durch die unteren benannten Fugen herein strömt; woher man auch die durch eine offenstehende Thüre eindringende Kälte vorzüglich und zu allererst an den Füssen verspürt.

Und so wird also durch das Heizen nicht nur allein nach und nach die ganze Luftmasse, die in einer Stube ist, erwärmt, sondern auch von aussen herein stets erneuert.

§. 21.

Geht diese Erzeugung und Ableitung der Wärme im gehörigen Maaß vor sich, und stehen sie gegenseitig im erforderlichen Verhältniß; so fühlt sich der gesunde Mensch behaglich, munter und aufgelegt. Da die Wärmeerzeugung auf freier und ungehemmter Thätigkeit der Organe beruht, die eben durch diese verhältnißmässige Ableitung in ihrer ungehemmten Freiheit erhalten wird, worauf das Gefühl von Behaglichkeit beruht.

Ueberschreitet nun die Wärme der Luft dieses Ebenmaaß; so kann diese auch nicht mehr so viel, im Körper entwickelte, Wärme aufnehmen und ableiten, und zwar um so weniger, je wärmer sie schon ist. Dadurch wird nun die innere Thätigkeit der Organe vermindert und gehemmt, da kein rascher Ersatz der verlornen Wärme nothwendig ist; und der Mensch fühlt sich dann aus eben diesem Grund unaufgelegt, träg und matt, und zwar um so mehr, je wärmer die umgebende Luft ist.

Daher erquicken dann Schatten und Kühle, kühlende Früchte und Getränke; und daher stärkt dann eine schnelle und starke Ableitung der Lebenswärme (kalte Bäder) am meisten.

§. 22.

Zudem dehnt die Wärme alle, sowohl gasförmigen, als tropfbaren Flüssigkeiten aus; verwandelt den wässerigen Antheil der Säfte schneller in Dunst, der dann auch in grösserer Quantität auf die Oberfläche des Körpers geführt, und von der Luft aufgenommen wird.

Daher strotzen bei grosser Wärme alle Adern; die Lungen sind mit Blut überfüllt; Eingeweide, Muskeln und Haut, mit einem Wort: alle mit Gefäßgeflecht versehenen Organe gleichsam wie ausgespritzt. Das Herz bewegt sich mit grosser Anstrengung; der Körper trieft von Schweiß.

In den Magen und die Gedärme werden mehr wässerige (fade) Säfte ergossen; daher sind diese Organe im Sommer schwächer, und ihre Thätigkeit minder kräftig. Daher ist der Appetit vermindert, die Verdauung träger, der Unterleib dem inneren Gefühl nach kühl; und daher haben die meisten Menschen im Sommer Neigung zu Durchfällen.

Die Qualen, die Menschen und Thiere in den heissen Ländern, namentlich in den Steppen und Sandwüsten, in der trocknen Jahrszeit zu erdulden haben, und die bei heftigem Durst und Wassermangel dadurch noch erhöht werden, daß man stets das täuschende Gaukelbild vor sich hat, als sehe man Wasser, haben sowohl Schriftsteller des Alterthums, als auch neuere, namentlich Alexander von Humboldt, geschildert.

Zur Vollendung dieses abschreckenden Gemäldes führ' ich hier an, was Mollien neuerlichst berichtet. Sobald am Senegal in der Nähe des Ocean's der Ostwind geweht hat; so verbreiten sich gewöhnlich die aus dem Meer aufsteigenden Dünste die Küsten entlang: der Horizont erhält das Ansehen eines glühenden Ofens; eine verzehrende Glut scheint man mit der Luft ein zu athmen; und das Wasser, das man trinkt, um den Durst zu löschen, von dem man unaufhörlich gequält wird, vermehrt ihn nur.

Die schreckliche Stille, die in dieser Oede herrscht, wird nur durch das jämmerliche Aechzen der keuchenden Herden unterbrochen; und der Mauer bekämpft, in seinem Zelt eingeschlossen,

geschlossen, die wüthende Glut nur durch gänzliche Enthaltung von aller Leibesbewegung.

Ein Engländer, der Hindostan durchreiste, fühlte sich schon in den Vormittagsstunden von der Hitze so angegriffen, und durch die übermässigen Schweisse so erschöpft, daß er jeden Tag sicher glaubte, er werde und könne den Abend nicht erleben. Das Wasser, das er trank, schien augenblicklich wieder durch die Haut hinaus zu fliessen; je mehr er trank, je übermässiger wurde der Schweiß.

§. 23.

Wirkt das Licht der Sonne, wenn sie bereits den Aequator überschritten hat (vom Ende des März an), unmittelbar auf die unbedeckte Haut; so färbt es in niederen Gegenden das Schleimnetz unter der Oberhaut dunkel und braun (von der Sonne verbrannt); auf Gebirgen schwillt die Haut davon auf, wird scharlachroth, und gleichsam entzündet. Dieß geschieht schon in einer Höhe von 4000 Fuß über dem Meer.

Die hoch stehende Sonne bewirkt bei denen, die ihr lange Zeit ausgesetzt sind, zumal wenn sie sich auch zu gleicher Zeit körperlich anstrengen, den Sonnenstich.

Bisher dachte man sich unter dem Sonnenstich eine von der Einwirkung des Sonnenlichtes erzeugte, und schnell tödtliche Gehirnentzündung. Allein nach Steinkühl's Untersuchungen der Leichname jener Menschen, die im Sommer 1819 auf dem Feld am Sonnenstich umkamen, ist dieß keineswegs eine Affection des Kopfes, da er in demselben keine Spur von Entzündung fand, sondern eine Affection der Lungen. Diese fand er ungewöhnlich groß, dunkelblau, auf der Oberfläche mit vielen weissen Bläschen besetzt, und vermittelst vieler Fäden verwachsen. Ihr Parenchyma von Luft ausgedehnt, ihre Gefässe strotzend von Blut, und die Luftröhrenäste mit einem

schäumichten Schleim angefüllt. So daß solche Menschen also eigentlich an einer schnellen Erstickung sterben.

Merkwürdig ist es, daß dieser Zufall nur in den kälteren Ländern, nicht aber zwischen den Wendezirkeln wahrgenommen wird. Von der schwülen Luft wird an seinem Ort gehandelt.

§. 24.

Was das diätetische Verhalten bei warmer Witterung und Jahrszeit betrifft, so gilt in Hinsicht auf Abhärtung dasselbe, was bereits in Beziehung auf die Luft im Allgemeinen gesagt wurde.

Wer aber eine sitzende Lebensart führt, vorzüglich Solche, derer Beschäftigung litterarisch ist, handeln am zweckmässigsten, wenn sie suchen, in einer, so viel möglich, stets gleichen, gemässigsten Temperatur zu bleiben. Die angemessenste in dieser Hinsicht ist 15 — 16° R.

Zum Arbeiten ist ein Zimmer, das halb gegen Morgen halb gegen Mitternacht liegt, jedem andern vor zu ziehen. Dabei soll es wenigstens 9 Fuß hoch, und auch übrigens geräumig sein.

Bei grosser Hitze verschliesse man die Fenster mit Jalousieläden, und besprenge den Fußboden mit Wasser.

Spaziergänge früh Morgens vermeide man, ausser in einem Garten, den man gleich am Haus hat. Die Spaziergänge früh Morgens rauben die beßte Zeit, und ermüden nur. Abends ist dazu die passendste Tagszeit.

Nach dem Mittagtisch ruhe man ein kleines Stündchen, und beschäftige sich die Nachmittagsstunden ohne grosse Bewegung des Körpers.

Zuvörderst vergesse man nicht, daß wir unter einem Himmelsstrich leben, wo die mannigfaltigsten Veränderungen der Temperatur der Luft schnell mit einander abwechseln. Man

sei daher auf die Erhaltung einer gleichmässigen Temperatur seines Körpers sorgfältig bedacht. Die vorzüglichsten Mittel dazu sind Kleidung und Betten.

§. 25.

Füsse und Unterleib halte man stets warm; im Uebrigen aber kleide man sich im Sommer leicht und kühl. Um den Unterleib warm zu erhalten ist das beständige Tragen einer Bauchbinde das zweckmässigste.

Ausser Haus im Freien bediene man sich einer leichten, nur bloß schattenden Kopfbedeckung. Zu Haus aber bleibe man mit unbedecktem Kopf.

Es ist ein grosser Vortheil unserer Zeiten, daß man auf blossem Leib nur bloß leinene Unterkleider trägt. Uebrigens bestimme man die Dichtigkeit seiner Kleidung nicht nach dem Kalender, sondern nach Tagszeit und Witterung. In den frühen Morgenstunden kleide man sich etwas warm.

Was das Bett betrifft, so gewöhne man sich auf einer Matraze zu liegen, und decke sich mit einem leichten Deckbett zu.

§. 26.

Muß man sich bei sehr warmer Witterung im Sonnenschein bewegen, so ist ein schattender Hut, oder ein Sonnenschirm die Hauptsache. Dabei ist sehr zu rathen, den Rock aus zu ziehen, und mit offner Brust, und in Hemdärmeln zu gehen.

Eben so ist es, um einer zu grossen Erhitzung aus zu weichen, rathsam, wenn man unter Wegs einen schattigen Ort antrifft, sich dort in etwas ab zu kühlen, und zu erholen.

§. 27.

Ein vorzügliches Mittel, sowohl um eine Gleichmässigkeit in der Temperatur des Körpers her zu stellen, als auch die übermässige Wärme kräftig und schnell ab zu leiten, sind die Bäder; in ersterer Hinsicht die warmen, in letzterer die kalten. Unter den warmen werden aber nur bloß lauwarme, d. h. solche verstanden, welche den 20sten Grad R. nicht übersteigen.

Beide sind ausnehmend stärkend, und der Gesundheit zuträglich; doch ist es nicht gleichgiltig, ob man sich warm oder kalt bade.

Die passendste Zeit, man mag sich warmer oder kalter Bäder bedienen, ist von Ende Mai bis Ende August. In den übrigen Monaten sollte man sich, von Nothfällen ist hier die Rede nicht, der Bäder nie bedienen; denn es ist wohl zu merken, daß die Wärme der äusseren Luft in Beziehung auf Badende durch Heizung des Zimmers nicht ersetzt werden kann.

§. 28.

Wer keine eigentliche Badecur braucht, für den ist es hinreichend, sich wöchentlich zwei- oder dreimal zu baden.

Man bade sich nie früh Morgens mit nüchternem, noch weniger jemals mit vollem Magen; sondern nach verdautem Frühstück, oder Mittagsmahl. Auch muß der Magen von allen Unverdaulichkeiten rein sein. Die zweckmässigste Zeit sich zu baden, ist Vormittags von 9 bis 11 Uhr, und Nachmittags von 5 bis 7 Uhr.

Die lauwarmen Bäder können stets mit Sicherheit gebraucht werden; sie sind daher unter gleichen Umständen den kalten immer vor zu ziehen, und Jedermann zu

empfehlen. Bei den letzteren ist aber schon mehr Vorsicht nöthig.

§. 29.

Was zuvörderst die Auswahl des kalten Bades betrifft, so wähle man dazu Bäche, oder kleine Flüsse, und zwar solche, die nicht erst eine kurze Reise aus dem Gebirg machen.

Man bade sich im offnen Wasser nicht früher, als bis die Sonne bereits ihren höchsten Stand erreicht hat, und in unserm Klima die Erdrinde am meisten erwärmt ist. Dieß ist von der letzten Woche des Junius, bis zu Ende August.

Schwächliche, zur Lungensucht, zu Congestionen nach der Brust, und nach dem Kopf Geneigte, häufigem Nasenbluten Unterworfene; Solche, die schon einmal Blut gehustet, oder gebrochen haben, die öfters von Leibschmerzen und Durchfällen befallen werden, schon öfters an krampfhaften und convulsivischen Zufällen gelitten, oder ein kaltes Fieber gehabt haben, und Frauenzimmer überhaupt dürfen sich nie kalt baden.

Was man beim Baden im offnen Wasser noch besonders zu beobachten hat, ist folgendes.

§. 30.

Man bade sich immer nur bei warmer heiterer Witterung, nachdem es mehrere Tage nicht mehr geregnet hat, und wähle dazu die späteren Nachmittags- oder die Abendstunden.

Kommt man an dem Badplatz mit erhitztem Körper an, so entkleide man sich sogleich, und breite seine Wäsche und Kleidungsstücke im Sonnenschein zum Trocknen hin, damit man nach dem Bad nicht etwa ein vom

Schweiß noch feuchtes Hemd an den Leib bringe. Besser ist es daher immer, sich mit neu gewaschner wohl getrockneter Wäsche vor zu sehen.

Hier ist aber ausdrücklich zu bemerken, daß man sich nicht nach und nach, sondern schnell gänzlich entkleiden, und nackt der freien Luft Preis geben muß. Denn entkleidet man sich, wie dieß gewöhnlich geschieht, nur Stück für Stück nach und nach; so legt sich endlich das noch nasse, aber bereits kalt gewordne Hemd an die noch heisse dampfende Haut. Dieß verursacht Schauder, Hautkrampf, und leicht Unterdrückung der Hautausdünstung. Ein Punct, der weiter unten noch in sein gehöriges Licht gesetzt wird.

Hat man sich nun entkleidet, so ruhe man so lang, bis man an der Luft ganz abgetrocknet ist, und sich wohl abgekühlt fühlt. Man muß sich nemlich vorher immer in dem Maaß abkühlen, daß das Wasser, wenn man sich in dasselbe begiebt, angenehm lau zu sein scheint.

Eh man nun in das Bad geht, werfe man ganze Hände voll Wasser über den Kopf und die Brust, und tauche sich allmählig bis an den Hals ein.

§. 31.

Die erste Empfindung im kalten Bad ist eine gewisse Völle und Beklommenheit unter dem Brustbein. So lang man diese Empfindung hat, ist es nicht rathsam, laut zu sein, oder sich stark zu bewegen. Aber so wie die Leichtigkeit des Athmens gänzlich wieder zurück kehrt, und man das Bad behaglich zu finden anfängt; so fange man an, sich zu bewegen, und setze dann die Bewegung fort, so lang man im Wasser bleibt.

Man verweile das erste Mal eine Viertel-, das zweite Mal eine halbe Stunde darin. Nachher mag man auch eine Stunde darin zubringen; aber nie so lang, daß man darin friert.

Nach dem Bad ist ein gutes Glas Wein, oder eine Tasse Thee mit rothem Burgunder an zu rathen.

§. 32.

Das Baden in Landseen in der Nähe der Hochgebirge bekommt wegen der eigenthümlichen, ich möchte sagen: Starrheit, und Kälte des Wassers nicht Jedermann gut.

In Weihern und Pfützen zu baden ist wegen der Blutegel und anderer Wasserthiere, auch mancher verletzender Wasserpflanzen, wie die Wassernuß, nicht rathsam.

Vom Seebad, dessen Wirksamkeit vorzüglich vom Wellenstoß abhängt, und das so gebraucht wird, daß man sich öfters schnell, und jedesmal nur auf einige Minuten eintaucht, kann hier nicht weiter gehandelt werden.

§. 33.

Was nun die eigentlich kalten Bäder betrifft, derer Gebrauch Ferro vor beinah 40 Jahren über die Maassen empfahl, und durch welche er die ganze damalige, und alle nachfolgenden Generationen zu stählen, und unverwüstlich zu machen hoffte; so kann man sich dagegen allerdings bis zu einem sehr namhaften Grad abhärten. Ich selbst brachte es dahin, daß ich mich noch ohne sonderliche Unbehaglichkeit im offnen Fluß zu einer Zeit badete, wo sich bereits an beiden Ufern Eis gebildet hatte.

Allein solche Uebungen können nur in einem gewissen Alter ohne sonderlichen Nachtheil angestellt werden.

§. 34.

Die Dampf- oder Schwitzbäder sind bei uns ausser Gebrauch gekommen; aber im Norden, namentlich in Schweden und Rußland, sind sie noch üblich. Sie werden aber dort auf eine Art gebraucht, die den Physiologen und Pathologen stutzen macht. Aus dem heissesten Qualm, und triefend von Schweiß eilt der Badende nackend hinaus in die strengste Kälte, und wälzt sich im Schnee.

Zwar wechselten schon die Alten unmittelbar mit dem warmen und kalten Bad; was aber in dieser Hinsicht in gedachten Ländern geschieht, sind Extreme, derer Unschädlichkeit für die Gesundheit durchaus unerklärt bleiben müßte, wenn man die Macht der Gewohnheit nicht kännte.

Wahrscheinlich liegt aber ein Hauptgrund dieser Stärke und Unerschütterlichkeit des Organismus in einer bestimmten Modification desselben, die durch die klimatischen Einflüsse bewirkt wird.

So entwickelt z. B. der Grönländer aus seinem Innern ein ungleich grösseres Maaß von Lebenswärme, und hat eine ungleich wärmere Ausdünstung, als der Neger am Senegal. Ein Europäer kann es selbst in der freien streng kalten Luft Grönlands in einem Kreis von zehn, zwölf dortigen Einwohnern nicht lang aushalten, es wird ihm zu warm.

§. 35.

Eine kalte Luft leitet in einer gegebenen Zeit von dem Körper mehr Lebenswärme ab, als eine warme; und dieß um so mehr, je kälter sie ist.

Dadurch begiebt sich die vorher durch die Wärme ausgedehnt gewesene Säftemasse in einen kleineren Raum

zusammen. Die Ausdünstung der Haut vermindert sich; dagegen wird die Ausdünstung der Lungen vermehrt.

Die vorher wie ausgespritzt gewesenen, namentlich an der Oberfläche liegenden Organe werden von dieser Ausdehnung befreit. Gefässe, und alle Fasern ziehen sich zusammen; der Zusammenhang wird vermehrt.

Durch die schnellere Ableitung der Lebenswärme wird diejenige Thätigkeit, deren Product sie ist, aufgefodert, den erlittnen Verlust schneller wieder zu ersetzen.

Sie äussert sich daher freier, rascher: durch Alles dieß fühlt man sich ermuntert, gestärkt. Wozu noch kommt, daß die Kälte selbst, als schneller lebhafter Eindruck auf die Gefühlsorgane, die Organe der Bewegung zu einer rascheren Thätigkeit erweckt.

§. 36.

Durch raschere willkührliche Bewegung wird aber der Wärme-Erzeugungsproceß noch vermehrt, so daß der Körper sich von innen heraus selbst erwärmt, und sich jetzt in dem umgebenden kalten Medium sehr erfrischt und behaglich fühlt.

Allein da durch diesen verstärkten Wärme-Erzeugungsproceß in Verbindung mit der starken Ableitung der Lebenswärme, welche das unentbehrlichste Princip der Lebensthätigkeit ist, sowohl die innere Thätigkeit allmählig aufgezehrt, als auch der erste und unentbehrlichste Reiz derselben entzogen wird. Da ferner durch diesen rascheren Lebensproceß, durch die nothwendig damit verbundene verstärkte Einsaugung und Verflüchtigung der organischen, sowohl expansibeln und tropfbaren, als auch der übrigen durch den Lebensproceß selbst zersetzbaren Stoffe die Consumtion nicht nur der organischen Materie,

sondern auch der Kräfte in einem hohen Grad vermehrt wird; so erfolgt endlich von dem Augenblick an, als die innere angestrengte Thätigkeit nicht mehr im Stand ist, die beständig fort im hohen Grad abgeleitete Lebenswärme, und den Verlust der organischen Materie im erfoderlichen Maaß zu ersetzen, eine allmählig zunehmende Verminderung der Lebensthätigkeit.

§. 37.

Demnach stellt sich, wenn man sich lange Zeit in grosser Kälte bewegt, allmählig ein heftiger Hunger ein. Die Extremitäten fangen an zu erkalten, so daß die durch die Bewegung erzeugte Wärme nicht mehr hinreicht, sie zu erwärmen.

Der Hunger verliert sich nach und nach wieder; und allmählig stellt sich eine Ermüdung ein, die stets zunimmt; und wozu sich am Ende eine solche Schläfrigkeit gesellt, daß der Mensch kaum mehr im Stand ist, ihr zu widerstehen.

Jetzt wird das Gefühl abgestumpft; der Mensch fühlt den Frost in seinen Extremitäten nicht mehr.

Endlich tritt ein Delirium ein; und giebt der Mensch der Schläfrigkeit nach, und setzt sich hin, um aus zu ruhen und sich zu erholen; oder sinkt er endlich erschöpft, und seiner nicht mehr mächtig dahin: so sinkt die noch übrige Lebensthätigkeit auf null; er erfriert.

Lang aber behält der Körper eines Erfrornen noch Empfänglichkeit, wieder zum Leben geweckt zu werden, bei.

§. 38.

Muß man in der Kälte verweilen, so befindet man sich entweder ganz im Freien, oder man ist geschützt.

Ist man im Freien, so können wieder dreierlei Fälle eintreten. Entweder man muß sich in der Kälte still halten, oder man bewegt sich; und diese Bewegung ist wieder activ oder passiv.

Hält man sich in der Kälte still, so ist die Gefahr sich entweder einzelne Gliedmassen, oder gänzlich zu erfrieren ungleich grösser, als wenn man in Bewegung ist.

Instinctmässig, oder vielmehr auf dem Weg der Erfahrung fand der Mensch schon frühzeitig in den schlechtesten Wärmeleitern die Stoffe zur Bereitung der Winterkleider und Betten. Federn und Haare der Thiere sind bekanntlich die schlechtesten Wärmeleiter, und liefern daher auch die beßten Schutzmittel gegen den Frost.

Wer daher bei namhafter Kälte im Freien ohne körperliche Bewegung verweilen muß, schütze namentlich die unteren Extremitäten, dann Unterleib und Hände durch passende Kleidungsstücke. Der Kopf bedarf selten einer so ernstlichen Verwahrung.

Allein auch auf das beßte bekleidet wird man es unter solchen Umständen nicht lang aushalten können. Uebrigens ist auch in dieser Hinsicht die Macht der Abhärtung groß.

§. 39.

Wer sich in der Kälte, auch in grosser, activ bewegt, widersteht der nachtheiligen Einwirkung derselben am längsten.

Wer daher bei strenger Kälte einen beträchtlichen Weg zu Fuß zu machen hat, schütze sich nur bloß durch die gewöhnliche Winterkleidung. Eine zu dichte und



schwere Bekleidung würde ihn unnöthiger, oder vielmehr gar bedenklicher Weise in Schweiß setzen.

Die Last der Kleider würde das Athemholen erschweren, und das Herz in zu angestrengte Bewegung versetzen, überdieß die willkührlichen Muskeln zu sehr belästigen, die Nervenkraft zu früh erschöpfen, und also grosse Ermüdung und Entkräftung herbei führen.

Nur trete man den Weg nie nüchtern an; kehre auch unterwegs, wo Gelegenheit ist, ein, erwärme sich da, und geniesse dabei etwas Erwärmendes und Stärkendes.

Unglaublich ist es übrigens, welche Ausdauer in dieser Hinsicht gute Leibesconstitution und Gewohnheit geben. Ich sah Landleute bei der strengsten Kälte, deren ich mich erinnern kann, in den frühesten Morgenstunden einige Stunden weit in ihrer alltäglichen Kleidung und ohne Handschuhe herkommen, ohne daß sie von der Kälte besonders angegriffen gewesen wären.

§. 40.

Bewegt man sich passiv, z. B. fährt man in bedeutender Kälte, so ist zuvörderst zu unterscheiden, ob man ganz frei auf einem offenen Fahrzeug, oder zum Theil, z. B. von den Seiten, von oben u. s. w. gedeckt fahre.

Im ersten Fall befindet man sich nicht viel besser, als wenn man der Einwirkung des Frostes ausgesetzt sich still halten muß. Denn was man in Hinsicht auf Ermüdung durch Selbstbewegung gewinnt, verliert man wieder erstens dadurch, daß eben um deswillen auch die Lebenswärme von innen heraus in geringerem Grad wieder erzeugt, und dafür zweitens durch die Strömung der Luft in grösserer Qualität abgeleitet und entführt wird.

Diese letztere Wirkung ist um so beträchtlicher, wenn die Luft ohnehin schon in Bewegung ist, und man ihr

gerad entgegen fährt. Für einen solchen Fall hat man sich nun hinsichtlich auf Verwahrung namentlich der unteren Extremitäten, und dann des Unterleibs, und der oberen Extremitäten beßtens vor zu sehen, und überhaupt dasjenige zu beobachten, was für Reisende zu Fuß in strengen Wintern, mit Ausnahme der Kleidung, so eben (§. 39.) empfohlen wurde.

Lesseps, der Russische Dollmetscher bei der Expedition des unglücklichen la Perouse, der von Peter- und Pauls-Hafen in Kamtschatka die Rückreise nach Paris zu Land machte, hatte troß den beßten Schußmitteln gegen die Kälte dennoch von ihr unsäglich viel zu leiden.

Was indeß die Gewohnheit auch in dieser Hinsicht vermöge, sehen wir alle Tage an den Kutschern.

§. 41.

Ungleich anders verhält sich die Sache, wenn man in einer Chaise fährt; hier kommt die Kälte, da man sich schon durch die gewöhnlichsten Schußmittel gegen sie verwahren kann, kaum in Betracht. Ja, stürmische Witterung, und ungewöhnliche Kälte abgerechnet, ist eine vorn offene Chaise einem verschloßnen Wagen immer vor zu ziehen.

Das Reiten steht zwischen activer und passiver Bewegung mitten inne. Der Reiter wird daher in der Kälte länger ausdauern können, als Wer auf offnem Fahrzeug fährt. Und zu den bereits angegebenen Schußmitteln gegen das Eindringen der Kälte ist nur noch hinzu zu fügen, daß der Reiter nicht vergesse, den Tritt der Steigbügel mit Stroh zu umwickeln. So wird er auch an den Füssen nicht leicht Schaden nehmen.

§. 42.

Beim Aufenthalt in Gebäuden ist aber das Heizen zur Erhaltung der erfoderlichen Temperatur das erste und vorzüglichste Mittel.

Zu diesem Ende ist der Franklin'sche Camin die zweckmässigste Vorrichtung. Er wärmt nemlich die Stube bloß durch die in seiner inneren Eintrichtung erwärmte, und von aussen unter dem Fußboden ununterbrochen herein strömende Luft. Er giebt also die reinste Wärme; ist aber kostspielig, und kann überdieß nicht überall angebracht werden.

Die gewöhnlichen Camine geben zwar auch reine Wärme; sind aber für ein kaltes Klima durchaus nicht passend, weil sie zur gehörigen Erwärmung einer Stube nicht zureichen.

Daher in kalten Ländern den Oefen immer der Vorzug gebührt.

§. 43.

Den metallnen sind die thönernen stets vor zu ziehen, da sich erstere nicht nur allein zu schnell erhitzen, wobei sich alsdann eine beträchtliche Menge Metalldünste verflüchtigen, die sowohl den Nerven, als Athmungsorganen lästig und nachtheilig sind; sondern auch zu schnell wieder erkalten.

Thon aber, einmal gehörig erwärmt und erhitzt, hält den Wärmegrad lange Zeit zurück, und unterhält daher auch eine gleichmässige Wärme.

Zwar reissen sich vom Thon, wenn er erhitzt wird, ebenfalls belästigende Dämpfe los; aber nur Anfangs: ist er einmal gehörig durchgehitzt, so hat man für die Zukunft nicht viel mehr davon zu besorgen.

Um aber auch diesen geringen Nachtheil zu beseitigen, ist es gut, wenn man gegen die Zeit hin, wo das Heizen wieder nothwendig wird, den Ofen, während man nicht daheim ist, bei offnen Fenstern und Thüren einige Male wohl durchhitzen läßt.

§. 44.

Nothwendig aber ist es, daß der Ofen stets einen guten Zug habe. Zwar geht auf diesem Weg viel Wärme durch den Schlott verloren; allein man ist dann auch vor den gefährlichen Gasarten gesichert, die sich beim Verkohlen und endlichen Einäschern des Holzes (in welcher Hinsicht das Eichenholz das gefährlichste ist) stets in ungeheurer Quantität entwickeln, und bei nicht gehörigem Abzug sogleich durch die Fugen des Ofens in die Stube dringen.

Gefährlich ist daher die Gewohnheit vieler Menschen, den Abzug zur Zeit, wo sie meinen, das Holz wäre nunmehr verkohlt, zu verschliessen.

§. 45.

Noch aber ist bei den Stubenöfen ein für die Gesundheit nicht gleichgiltiger Punct zu berühren. Es ist nemlich nicht einerlei, ob der Ofen von aussen herein, oder von der Stube aus geheizt wird.

Wie viel das Heizen zur beständigen Erneuerung der in verschloßnen Räumen eingesperrten Luft beitrage, wurde oben (§. 20.) gezeigt. Daß dadurch die Luft auch wirklich gereinigt werde, lehrt der Augenschein; indem sich die Dunsttheilchen des brennenden Holzes, die auch durch den beßten Ofen dennoch immer in einer gewissen Quantität hindurch dringen, und mit der erwärm-

ten Luft durch die obere Fuge der Thüre hinaus ziehen, am Rand derselben nieder schlagen, und hängen bleiben. Man betrachte nur, um sich davon zu überzeugen, wenn eine Stube einige Zeit hindurch geheizt wurde, den obern Rand der Thüre, die auf den Vorplatz, oder in ein ungeheiztes Seitengemach führt, an der äusseren Seite, und die angrenzende Verkleidung; so wird man die Rußmahle deutlich genug gewahr werden.

Je schneller nun die Stubenluft von diesen Theilen gereinigt wird; desto vortheilhafter ist es für die Gesundheit. Nun geht aber diese Reinigung auf diesem Weg allein viel zu langsam vor sich; ungleich schneller aber, wenn der Ofen auch mit einem Thürchen versehen ist, das sich in die Stube öffnet.

§. 46. a.

Offnes Feuer bei einem Zug gerad oben zur Decke hinaus, wie es die uncivilisirten Völker haben, ist auf einer Seite sehr zweckmässig. Alle die (§. 43. 44. 45.) angegebenen Gasarten und Dunsttheile werden sogleich auf dem kürzesten Weg fort geführt, und reine Wärme strömt in die Umgebung aus.

Allein auf der andern Seite fällt die Unstatthaftigkeit einer solchen Feuerung bei civilisirten Völkern lebhaft genug in die Augen.

Uebrigens kann man in solchen Hütten kaum auf dem Erdboden sitzen, geschweige denn stehen; auch wehen und wirbeln einfallende Winde den Rauch und die Flamme bald hierhin bald dorthin.

---

b. Von

b. Von der Electricität und Elasticität der Luft.

§. 46. b.

Von der Electricität und Elasticität der Luft läßt sich hier nur sehr wenig sagen, da man gegen diese Beschaffenheit derselben weder Schutz = noch Ableitungsmittel in seiner Macht hat.

Anhäufung der Luftelectricität giebt sich durch **Schwüle** zu erkennen, und afficirt das Nervensystem sehr unangenehm. Namentlich spannt sie die Kräfte ab, und macht matt und träg.

Die Schwüle endigt sich meistentheils mit einem Donnerwetter, und vor einem solchen Ausbruch werden Beschwerden gewöhnlich am lebhaftesten empfunden.

Man behauptet, daß die Electricität der Luft mit der Höhe allmählig zunehme, und daß sie in Folge dessen dort am freiesten wirke. Ich kann darüber nicht entschriden, und führe nur an, daß sich, nach meinen Beobachtungen, die meisten Gewitter in einer Höhe von ohngefähr 3000 Fuß über dem Meer bilden, und daß mehrere Blitze aufwärts; als in die Tife fahren.

§. 47.

Solche, die, entweder in Folge überstandner Krankheiten, oder durch Anlage, ein kränklich reizbares Nervensysten haben, überhaupt Kränkliche und Schwächliche, fühlen ein bevorstehendes Gewitter oft schon 24 Stunden, und länger, vorher.

Ihr Zustand wird, so wie das Gewitter heran naht, immer schlimmer, und gränzt oft an Verzweiflung. So wie aber das Gewitter sich entladen hat, sind auch ihre Leiden und Beschwerden wieder vorüber.

§. 48.

Fast allgemein ist es, daß dergleichen empfindliche Personen schon am Vormittag des Tages, an welchem ein Gewitter kommen soll, auch bei der geringsten Bewegung, ausnehmend schwitzen.

Dasselbe geschieht, wenn nur ein Regen bevorsteht; im Grund ist auch jedes Gewitter nichts anders, als ein Wassererzeugungs-Proceß.

Es ist bemerkenswerth, daß die Intensität der Luftelectricität bis zum Ausbruch eines Blitzes bis aufs Höchste steigt, mit jeder solchen Entladung aber schnell fällt; sich aber auch sogleich wieder bis zur folgenden spannt.

Allmählig aber sinkt diese + E, so wie sich das Gewitter in einen Regen ohne Blitz auflöst, auf 0. Schwebt dann manchmal eine Zeit lang auf diesem Grad, und sinkt zuletzt tiefer oder höher auf die — Grade.

§. 49.

Bei heran nahenden Gewittern, so wie vor einem künftigen Regen, vermindert sich stufenweis die Elasticität der Luft, und bleibt, so lang eine solche Witterung unverändert anhält, auf dieser niederen Stufe. Steigt aber allmählig, so wie die Luft wieder rein und heiter wird.

Am elastischesten ist sie bei anhaltender Heitere und Trockne ohne steigende electrische Spannung.

§. 50.

Jede nur etwas beträchtliche Veränderung der Luftelectricität und Elasticität nimmt das Nerven-, namentlich aber das Gangliensystem in Anspruch; und die oben (§. 22.) angegebenen Verstimmungen in den Verdauungs-

organen, die überhaupt im Sommer am stärksten gefühlt werden, werden deutlicher und lästiger.

Der Magen verdaut nicht gut, entwickelt viel Luft, und nicht selten erfolgen Durchfälle.

Oefters kündigen sogar Zuckungen in einzelnen Organen, selbst am Herzen, die bevorstehende Veränderung in der Atmosphäre an.

§. 51.

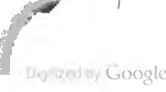
Wie sich indessen während diesen Ereignissen in derselben die Electricität der Erde, und die eigene des menschlichen Körpers verhalte; in welchem Verhältniß sie gegenseitig stehen, oder wie sie einander bestimmen; wie dadurch die Gesundheit modificirt, oder vielleicht gar Krankheit erzeugt werde, darüber läßt uns sowohl die Physik, als auch die Physiologie und Pathologie zur Zeit noch unbelehrt.

Man fängt jetzt an, dieses Feld zu bearbeiten, wenigstens ist die Hand bereits angelegt. Nur muß der Freund der Wahrheit und echten Wissenschaft wünschen, daß man dabei bloß von reinen Beobachtungen, geprüften Thatsachen, und wiederholten Versuchen ausgehe, und dann die Ergebnisse ohne alle Dichtung in einer ungeschmückten, natürlichen und allgemein verständlichen Sprache mittheile.

§. 52.

Aus diesen Gründen läßt sich auch nicht angeben, wie man sich unter solchen Umständen besonders zu verhalten habe. Daher alles Das, was oben (§. 24.) über das Verhalten bei warmer Witterung und Jahrszeit gesagt wurde, auch hier anwendbar ist.

Den übermässigen Schweissen unter diesen Umständen begegnet man am zweckmässigsten mit einem Gläschen guten Wein.



Es scheint, als würde die Hautausdünstung vor einem bevorstehenden Regen oder Gewitter nicht bloß vermehrt, sondern auch besonders modificirt, da um diese Zeit die Stubenfliegen auffallend begierig auf die Menschen zufliegen, und sich besonders belästigend auf die Haut setzen, und gleichsam da anhaften.

c. Von der Schwere der Luft. *)

§. 53.

Hier kann als hierher gehörig nur eines einzigen Punktes gedacht werden, wie man sich nemlich zu verhalten habe, wenn man in eine dünne, also leichtere Luftschichte kommt, als diejenige ist, die für den gewöhnlichen Aufenthalt des Menschen bestimmt, und woran man gewöhnt ist.

Dieß geschieht, wenn man Gebirgländer bereist; dabei ist aber wohl zu unterscheiden, ob man nur bloß Berggegenden von mittlerer Höhe durchwandert, oder die Alpengebirge besteigt.

„Das Fußreisen in Bergländern, sagt Ebel, ist unter allen körperlichen Bewegungen in jeder Rücksicht die gesündeste. Die nicht zu starke, und nicht zu milde Erschütterung

---

*) Der mittlere Stand des Barometers in Landshut ist 26″, 8 bis 9‴. Der höchste 27″, 2‴, sehr selten 3‴. Steigt er bei Regenwetter bis 27″ und darüber; so klärt sich der Himmel nicht eher auf, als bis das Quecksilber wieder langsam zu sinken, und bis unter 27″ zu fallen anfängt. Nur zur Zeit der Wintersonnenwende 1820 stund es, seit 8 Jahren zum ersten Mal, einige Tage lang 27″, 5‴; und in der letzten Hälfte des Jänners 1821 längere Zeit hindurch, und unerhörter Weise, gar 27″, 6‴.

des Unterleibs, das Athmen der reinen Bergluft, die einfachen Nahrungsmittel, der Genuß einer ausserordentlichen Natur, wodurch das Gemüth in froher Stimmung erhalten wird, geben jedem Theil die freieste Wirksamkeit, und dem ganzen Körper ein harmonisches Spiel aller Organe. Deswegen sieht man die meisten Fußreisenden aus den Gebirgen fetter, munterer, und an Körper und Seele thätiger zurückkehren.

§. 54.

Da aber selbst die niedrigeren Berggegenden immer ihre besonderen Eigenheiten haben, die der Gesundheit eines Ununterrichteten, und unverwahrt Reisenden auf verschiedene Art nachtheilig werden können; so sorge man zuvörderst für gute Schuhe, verwahre die Knöchel, sehe sich mit langen Oberhosen, und einem kurzen Rock aus festem, und doch zugleich leichten Zeug vor.

Da die Hitze in den Thälern und an den Felswänden manchmal fürchterlich ist; so bedecke man sich mit einem Strohhut, und versehe sich noch mit einem leichten Regenschirm.

Ausserdem sind bei allen Fußreisen in Gebirgsgegenden von einiger Ausdehnung noch drei Schutzmittel nothwendig. Nemlich gegen einfallendes kühles Wetter, gegen schneidende Winde und Kälte sowohl in Thälern, als auf Höhen muß man auch noch ein paar Hosen und einen Ueberrock aus feinem Tuch; und um gegen anhaltende Regen geschützt zu sein, einen Mantel aus Wachstaffet bei sich führen.

Das ganze Gepäck aber, das man sich in einem bequemen Reisbündel von einem Führer nachtragen läßt, darf nicht über 40 Pfund wiegen.

Dabei ist zu beobachten, daß man Anfangs nur kleine Tagreisen von 3 — 4 Stunden, und in der Folge nur

allmählig grössere, nie aber Tagreisen von 10, 11 Stunden, oder gar darüber macht.

§. 55.

Wer aber Hochgebirge besteigen will, was jedoch um der vielen Gefahren und abschreckenden Umstände willen eben nicht Jedermanns Sache ist, muß überdieß noch andere Vorsichtsmaaßregeln treffen.

Er hat sich zuvörderst mit einem Paar guten Bergschuhen, oder Steigeisen, mit einer flanellenen Weste auf blossem Leib, dann mit einer Brille von doppeltem schwarzen Flor zu versehen. An Statt dessen eine solche hölzerne Brille, derer sich die Esquimaux zur Schützung ihrer Augen bedienen, und wovon Blumenbach eine Abbildung mitgetheilt hat, noch zweckmässiger wäre. Denn der ausnehmend blendende Alpenschnee verursacht Augenentzündung, oder gar Blindheit.

Ferner sind tüchtige Führer, und, wo es über Gletscher geht, Stricke und Leitern oder Stangen nothwendig.

Nicht zu übersehen ist alsdann, sich täglich mit Wurst, Käs und Brod, dann Wein und Kirschwasser, und Limonadepulver zu versorgen.

Man lösche den heftigen Durst nie mit kaltem Quell-am wenigsten Gletscherwasser, sondern mit einer Mischung aus Wasser, oder Milch und Kirschwasser, oder mit dem kühlenden Trank aus dem Limonadepulver.

Nach jeder angestrengten Tagreise wasche man die Füsse mit Brandwein.

§. 56.

In eine je höhere Luftschichte man kommt, je mehr wird die Oberfläche des Körpers, da die Luft immer

dünner und leichter wird, einer Stütze von aussen, nemlich des Drucks der Luft, der an der Oberfläche des Meers bei einem Erwachsnen ohngefähr einer Last von 40000 Pfunden gleich, oder nah kommt, beraubt.

Die Folge davon ist Ausdehnung der Blutmasse, Eindringen derselben in die feinsten Gefässe, Andrang des Bluts nach den nachgiebigern und weicheren Theilen, Neigung zu wirklichem Ausschwitzen desselben aus solchen Stellen, die mit einer feinen Haut überzogen sind; wie man auch wirklich manchmal in sehr beträchtlichen Höhen das Blut aus den Lippen, aus den Augen hervor dringen sah.

Auf der grossen Gebirgsebene, welche den Vulkan Antisana in Südamerica umgiebt, und 2107 Toisen (12642 Schuh) über dem Meer erhaben liegt, ist nach Alexander von Humboldt's Bericht der Druck der Luft so gering, daß die verwilderten Stiere, wenn man sie mit Hunden hetzt, Blut aus der Nase und aus dem Mund verlieren. (Der Hund ist demnach ein viel robusteres Thier.)

§. 57.

Dieselbe Ausdehnung, Ausspritzung der Gefässe, und Ueberfüllung mit Blut geschieht auch, und zwar vorzüglich, in den Lungen.

Daher ist auf solchen Höhen das Athemholen überaus schwer, und die Brust so beklommen, daß auch der stärkste Mann, und geübteste Steiger in einer Höhe von 10 — 12000 Fuß über dem Meer jeden neunten, zehnten Schritt gezwungen ist aus zu ruhen.

Die Lastthiere, welche durch den Paß über das Joch des Matterhorn's gehen, der auf seinem höchsten Punkt 10284 Fuß über dem Meer erhaben ist, und daher nur im höchsten Sommer bereist werden kann, keichen kläglich; so sehr beschwert sie die Dünnheit der Luft.



§. 58.

Dazu kommt die ausserordentliche Entkräftung, die man schon in einer sehr dünnen Luftschichte an und für sich empfindet, und wozu sich noch die grosse Ermüdung und Erschöpfung vom Bergansteigen gesellt.

Ferner die ungewöhnliche Hitze sowohl von der selbstthätigen Erhitzung durch die grosse Austrengung, als vom Sonnenlicht, die auf solchen Höhen troz dem niedrigen Stand des Thermometers stehend, und sehr angreifend ist.

Und überdieß noch die fast unerträgliche Hitze von den zurück prallenden Sonnenstrahlen.

Will man also unter solchen Umständen nicht erliegen, oder sich der Gefahr, einen lebensgefährlichen Blutsturz zu erleiden, aussetzen; so beobachte man folgende Verhaltungsregeln.

§. 59.

Wo es möglich ist, so besteige man die Berge des Morgens auf der Abendseite, und in den Nachmittagsstunden auf der Morgenseite.

Man steige ganz langsam, und mache nur kleine Schritte. Wer die Reise schnell und mit grossen Schritten beginnt, ist in kurzer Zeit so erhitzt und erschöpft, daß er schon auf halbem Weg unverrichteter Dinge wieder um zu kehren gezwungen ist.

Eine Hauptregel aber ist, auf dem Marsch nicht zu sprechen oder nicht zu lachen, sondern den Berg ganz stumm, und die volle Aufmerksamkeit auf jeden Tritt geheftet, hinan zu steigen.

§. 60.

Nothwendig ist es ferner, öfters still zu stehen, und zwar um so öfter, je höher man hinauf kommt, theils

um aus zu ruhen, und sich zu erholen, und die übermässige Bewegung des Herzens und der Blutgefässe zu dämpfen; theils um die schönen Aussichten zu geniessen, und sich an den bewundernswürdigen Gegenständen zu erheitern. Namentlich aber auch, um sich allmählig an die stets dünner und dünner und zugleich leichter werdende Luft zu gewöhnen, und sich mit ihr gradweis in einiges Gleichgewicht zu setzen.

Gemäß einer Untersuchung einer Bouteille Luft, welche der Luftschiffer Garnerin in einer Höhe von 8 bis 900 Klafter über Paris aufgefangen hat, und einer andern Prüfung der Luft auf dem Gipfel des Montblanc von Hrn. von Saussüre soll diese, je höher es hinauf geht, allmählich schlechter werden.

Allein man weiß nunmehr in Gemäßheit unzähliger Untersuchungen, daß bei zunehmender Höhe die Grundmischung der atmosphärischen Luft, 21 Theile Sauerstoff — und 79 Stickstoffgas, nicht verändert wird; und dieses Verhältniß fand man in allen Welttheilen und Ländern, und in allen erstiegenen Höhen und Tiefen gleich. Nur werden diese Gasarten, je höher es hinauf geht, auch immer leichter und leichter.

So ist nun auch von dieser Seite für die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit des Menschen auf der ganzen Oberfläche des Erdbodens auf eine fest begründete und dauerhafte Weise in der Natur gesorgt. Von dem Einfluß der zufällig beigemengten Stoffe an seinem Ort.

Gay-Lüssac will bei einer Luftfahrt im J. 1804 in einer Höhe von 21000 Fuß Luft gefaßt haben. Also ganze 7000 Fuß höher, als der Montblanc, und die Ortlesspitze!

§. 61.

Am zweckmässigsten ist es, wenn man ein sehr hohes Gebirg bereisen will, einen Theil des Wegs Abends

zurück zu legen, und auf einer der höchsten Alpenhütten zu übernachten, und dann am andern Morgen in aller Frühe die weitere Reise mit der angegebenen Vorsicht fort zu setzen.

Von Zeit zu Zeit trinke man etwas Kirschenwasser mit reinem Wasser, oder mit Milch vermischt. Dieß erhält die noch bestehenden Kräfte, und stellt die verlornen bald wieder her.

Eben so nothwendig ist es, da sich bei fort gesetzter Bewegung in der Bergluft der Appetit stark regt, öfters Etwas von dem mitgenommenen Mundvorrath zu geniessen. Denn da in den höchsten Höhen der Appetit schwindet, und eine gewisse Apathie eintritt, auch der Frost angreifend, und durchdringend ist; so muß man dafür sorgen, daß der Körper mit hinreichenden Nahrungsstoffen ausgerüstet dahin gelange.

Wer mit ausgehungertem Magen dort anlangt, wird sehr krank, und ohnmächtig, und ist in Gefahr, durch den Frost ganze Glieder zu verlieren.

§. 62.

Wie sehr der Körper in beträchtlichen Höhen leide, lehren folgende Beispiele.

Im Jahr 1783 versuchten drei Männer den Montblanc zu besteigen. Einer davon wurde aber von einem unüberwindlichen Schlaf befallen, daher sie wieder umkehren mußten.

Mehrere Andere mußten ebenfalls wegen zu heftiger Kälte, und zu grosser Ermüdung unverrichteter Dinge zurück kehren.

D. Feyerabend, welcher i. J. 1786 den Titlis bestieg, litt bei seiner Zurückkunft 4 bis 5 Stunden hindurch

an den Augen und Ohren so sehr, daß er fast nicht sehen und hören konnte.

In demselben Jahr kamen D. Paccard aus Chamouny und Jacques Balmat, ein besonders gesunder jugendlicher Mann von ausdauernder Kraft, und beide die Ersten, von denen der Montblanc bestiegen wurde, von dieser Reise fast erblindet, und mit aufgeschwollnem Gesicht zurück. Sie hatten 20 Stunden auf dem Eis zugebracht.

Der Engländer Beaufoy erstieg den Montblanc im J. 1790 im August, und langte in Chamouny mit geschwollnem Gesicht, und so erblindet an, daß er glaubte, das Gesicht verloren zu haben.

Der berühmte Herr von Saussüre, welcher mit dem nemlichen Balmat, und noch andern 18 Begleitern im J. 1797 den Montblanc bestieg, war bei seiner Ankunft auf der Höhe sehr schwach. Sein Puls that 100 Schläge, im Thal bei Ruhe 72. Balmat's Puls, der im Thal in einer Minute nur 49 Schläge that, schlug oben 98 mal. Ueberhaupt war der Puls ausserordentlich schnell.

Selbst die stärksten Männer von dieser Gesellschaft wurden über der Höhe von 11400 Fuß leidend.

Appetit hatte Keiner; aber desto mehr quälte sie Durst nach Wasser.

Uebelkeit, Erschöpfung, augenblickliche Abmattung bei der geringsten Bewegung, und Sorglosigkeit erlitt Jeder mehr oder weniger.

Der Barometer stund 16 Zoll 1 Linie. Das Wasser fror, es war Julius, an der Sonne.

Im J. 1798 kam ein Engländer Woodley, der sich unter Wegs verirrt, und mit seinen Führern grosse Leiden ausgestanden hatte, mit erfrornen Füssen und Händen wieder in Chamouny an, und mußte seine erfrornen Glieder 13 Tage lang in Eiswasser setzen.

Seine Gesellschafter, der berühmte Bourrit, und Camper, ein Holländer, hatten sich auch einige Zehen und Finger erfroren.

Eine andere Reisegesellschaft, die diesen Berg im J. 1802 bestieg, und den Gipfel unter Sturm und Gewitter, bei einer Kälte von 7° R. erreichte, konnte es da nur 20 Minuten lang aushalten.

Bei ihrer Rückkehr versicherten die Reisenden, nichts in der Welt könne sie mehr bewegen, eine ähnliche Wallfahrt noch einmal zu bestehen.

d. Von der Trockenheit und Feuchtigkeit der Luft.

§. 63.

Die Luft erzeugt unter gewissen Umständen aus sich Feuchtigkeit, und nimmt auch, als das kräftigste Auflösungsmittel des Wassers, beständig die verdunstenden Theile desselben von der Oberfläche der Meere und Länder in sich auf.

Man wird also hieraus ziemlich sicher schliessen können, daß es zur Erhaltung unserer Gesundheit nothwendige Bedingung sei, mit jedem Athemzug Luft auch einen gewissen Antheil in derselben aufgelöstes Wasser ein zu athmen.

Woher sich zum Theil erklären läßt, warum nasse Jahrgänge in der Regel gesünder sind, als trockne; und wenn sie nachtheilige Wirkungen äussern, so geschieht dieß meistens nur in so fern, als unter solchen Umständen die Lebensmittel, vorzüglich das Brod, leicht eine schlechte Beschaffenheit annehmen, und die Hautausdünstung öfter gehemmt wird.

Dabei darf nicht übersehen werden, daß wohl riechende Pflanzen, die in der Abendluft bei trockner und warmer Witterung die angenehmsten Gerüche verbreiten, bei Regenwetter kaum eine Spur von Wohlgeruch von sich geben.

§. 64.

Uebrigens ist, so wie die Luft in wasserlosen Sandwüsten sogar augenblicklich tödten kann, eine mit den Ausdünstungen von Sümpfen und stehenden Wassern geschwängerte der Gesundheit besonders nachtheilig.

Die Ausdünstung fliessender Wasser, und der offnen See macht die Luft mild und heilsam.

Nur die kühlen Abendnebel an Flüssen und Seen, und in tiefen feuchten Wiesengründen können durch Unterdrückung der Hautausdünstung, eben so das Eindringen des Regens auf die Haut und in die Schuhe, für die Gesundheit sehr nachtheilig werden.

§. 65.

Daher man sich durch gute Bekleidung, und die übrigen bekannten Schutzmittel dagegen zu verwahren hat.

Und hat man es doch nicht vermeiden können, naß zu werden; so sorge man sogleich wieder für trockne Bekleidung, namentlich an den Füssen, und Erwärmung des Körpers.

Vorzüglich aber hüte man sich bei erhitztem Körper naß zu werden.

Kapitän Roß, der in der Baffinsbay beinah bis zum 78sten Grad nördl. Br. hinauf gedrungen ist, erhielt seine Mannschaft, die mitunter dreimal 24 Stunden lang unausgesetzt angestrengt arbeiten mußte, bei angemessen reichlicher Kost auch dadurch ganz gesund, daß die Matrosen, so oft sie naß wurden, ihre Kleider wechseln, und trockne

anziehen mußten. Nebstdem ließ er für sie noch Kappen von Segeltuch verfertigen, und mit Flanell füttern. Sie waren kegelförmig, und so breit, daß sie über die Schultern giengen, und unter dem Kinn zugeknüpft werden konnten. Sie hatten den Nutzen, Hals und Brust warm zu halten; und da sie auf der Aussenseite gefirnißt waren, so hielten sie auch das Wasser ab, und wurden in regnigtem, schneeigem oder nebligem Wetter gebraucht. Er hatte auf der ganzen Reise in einem so fürchterlichen Klima nicht einen Kranken an Bord.

§. 66.

Vorzüglich ungesund sind aber feuchte und zugleich heisse Gegenden. Die Ungesundheit der Sunda-Inseln, der Inseln Sardinien und Corsica u. s. w. aus diesem Grund ist bekannt.

Eben so ungesund sind auch die Tropenländer während der Regenzeit sowohl in Asien, als America und Africa, namentlich im westlichen Theil desselben, wo es viel heftiger regnet, als im östlichen, und wo der Regen vom Mai an bis zu Ende des Octobers in Strömen herunter fällt.

In Bissao, einer Portugiesischen Factorei am Ausfluß des Flusses Geba in den Ocean, unter dem 11ten Grad nördl. Br., ist das Klima heiß und feucht, und während der Regenzeit die Hitze erstickend und unerträglich.

Mangel an Eßlust, eine ungewöhnliche Schwäche in allen Gliedern, Fieber, heftige Kopfschmerzen sind dort die herrschenden Zufälle. Sobald aber die trokne Jahrszeit gekommen ist, weht der Ostwind des Morgens so heftig, daß Mollien nicht glaubte, in Frankreich je so viel Kälte empfunden zu haben. Schon das Aeussere der Einwohner verräth den krankhaften Zustand, in dem sie sich befinden.

Und am Senegal sind unter den Negern zu Ende der Regenzeit Rheumatismen und Brustflüsse sehr gemein.

Von der Trockenheit der Luft wird im nächsten Absatz gehandelt.

c. Von der Strömung der Luft.

§. 67.

Mit nothwendiger Uebergehung alles Dessen, was über die Winde in das Gebiet der Physik und Pathologie gehört, und mit Umgehung derjenigen Winde, die sich aus den heissen Sandwüsten Asiens und Africa's erheben, und augenblicklich zu tödten im Stand sind, wie der Smum, Sirocco, u. s. w. wird hier nur von dem Verhalten bei den bei uns gewöhnlichen Winden gehandelt.

Im Ganzen ist gegen die Winde wenig zu thun. Denn Wen sein Beruf in's Freie hinaus ruft, muß eben geduldig über sich ergehen lassen, was da kommt.

Daher hier zwar nur wenig, darunter aber doch einiges Erhebliche gesagt werden kann.

§. 68.

Zuvörderst ist zu merken, daß im Durchschnitt der Mensch nach Rye's Versuchen in einem Wintertag 53, in einem Frühlingstag 60, in einem Sommertag 63, und in einem Herbsttag 50 Unzen ausdünstet; und daß die atmosphärische Luft das einzige Auflösungsmittel für die Materie ist, welche die Ausdünstungsstoffe liefert.

Ohne die Berührung der atmosphärischen Luft erfolgt keine Ausdünstung. Sie bestimmt die Menge derselben, vermehrt oder vermindert sie, erhebt sie auf das Maximum, oder bringt sie auf das Minimum zurück, wie Lavoisier und Seguin beobachtet haben.

Indem nun die Luft die hervor gedrungene Ausdünstungsmaterie auflöst, vermindert sich die Temperatur; daher auch durch diesen Proceß die Lebenswärme abgeleitet wird.

§. 69.

Ist die Luft trocken, und beträgt ihre Temperatur etwas mehr als 15°, und berührt sie die Haut im Strömen; so wird dieser eine grössere Menge Feuchtigkeit entzogen, und dadurch die Ausdünstung beschleunigt.

Ist hingegen die Luft warm und mit Feuchtigkeit überladen; so wird die Ausdünstung vermindert, oder gar unterdrückt. Dieß ereignet sich öfters im Sommer.

Die Ausdünstungsmaterie, die von der Luft nicht aufgenommen, und weg geführt wird, schlägt sich auf der Oberfläche der Haut sogleich nieder, und bedeckt sie mit Schweiß; womit das Gefühl von Erschlaffung verbunden ist.

§. 70.

Hieraus ergiebt sich nun, daß, wenn die Temperatur der Luft im Winter sehr tief, und diese zugleich trocken, dicht und in Bewegung ist, sie dem Körper eine beträchtliche Menge Wärme entziehen, und sich an dem Theil, wo sie den Körper berührt, erwärmen werde.

Dadurch wird aber die Ausdünstung noch um ein Beträchtliches vermehrt, indem sich mit der Trockenheit der Luft auch noch die erhöhte Temperatur, und die öftere Erneuerung derselben verbindet.

Die Ausdünstung wird also dann den höchsten Grad erreichen, wenn die Luft trocken und kalt, und zugleich in Bewegung ist. Ja, sie wird dann selbst die Ausdünstung im Sommer übertreffen.

Der

Der Körper sucht den erlittenen Verlust wieder zu ersetzen, woher auch zum Theil der starke Appetit kommt, der sich bald einfindet, wenn wir uns im Winter bei heiterem Himmel und grosser Kälte im Freien aufhalten und bewegen.

§. 71.

Hieraus folgt, warum wir uns den Winden, wenn sie trocken sind, muthig aussetzen sollen, und daß die Furcht, die Ausdünstung möchte in strömender Luft unterdrückt werden, gänzlich ungegründet, ja widersinnig ist; sie wird im Gegentheil um ein Beträchtliches vermehrt.

Ferner ergiebt sich daraus ein neuer Grund, warum wir, wenn wir im Sommer über Land gehen, die Reise mit ausgezogenem Rock, mit offener Weste, und rings um den Leib flatterndem Hemd machen sollen; warum wir in trocknen Wintertagen unter ähnlichen Umständen nur einer mässig dichten, leichten Kleidung benöthigt sind.

Es ergiebt sich daraus ferner ein neuer Grund, warum man sich, wenn man im Sommer ein Bad im offnen fliessenden Wasser gebrauchen will, und am Badplatz angekommen ist, sogleich gänzlich entkleiden, und nackt an der Luft abkühlen soll.

Ja, Wer sich recht erhitzt hat, und in Schweiß zerfließt, kann sich nicht kräftiger und schneller, und auf eine seiner Gesundheit gedeihlichere Art abtrocknen und abkühlen, als wenn er sich bis auf die Hüfte entkleidet, und den nackten Oberleib so den Winden Preis giebt. Er gewinnt darneben den Vortheil, daß mittlerweile sein Hemd an der Luft wieder trocken wird.

Ja, wenn man einen beträchtlichen Berg bestiegen, und Wäsche mit zu nehmen vergessen hat, was mir einmal begegnete; so bleibt, wenn man da verweilt und sich ruhig verhält, kein anderes, als dieses Mittel übrig, wenn man anders seine Gesundheit keiner Gefahr aussetzen will. Die Unannehmlichkeit, daß von der Einwirkung der Sonnenstrahlen die Haut aufschwillt, sich röthet, und in etwas entzündet, kommt dagegen in keinen Anschlag. Nur vergesse man dann nicht, das hin gebreitete Hemd mit Steinen zu belegen; sonst wird es ein Raub der Winde.

§. 72.

Man hat sogar, bey sehr erhitztem Körper, und heftigem lästigen Schweiß, den Luftstrom, der bei offner Thüre zum offnen Fenster herein stürzt, und durch das Zimmer zieht, durchaus nicht zu scheuen, wenn nur die Luft warm und zugleich trocken ist.

Man stelle sich alsdann kühn mit dem Rücken schief an's Fenster, so daß der Luftstrom mitten zwischen Hemd und Haut hin streift. Nichts erquickt und stärkt mehr, und setzt die Ausdünstung schneller wieder auf ihr gehöriges Maaß.

Nur das ist zu verhüten, daß das vom Schweiß durchnäßte Hemd, das in einem solchen Luftbad schnell kalt wird, nicht mit der dunstenden Haut in Berührung komme, und an sie anklebe; denn dieß erregt Schauder, einen Hautkrampf, wodurch die Ausdünstung gestört und zurück gehalten wird.

§. 73.

Und dieses ist es auch, was man sich unter Erkältung zu denken hat; denn sie besteht bloß darin, wenn durch Einwirkung einer äusseren hemmenden Ursache, die zugleich mit schneller, oder anhaltender Verminderung

der Temperatur verbunden ist, die Ausdünstung schnell vermindert, oder zurück gehalten wird. Welches bei erhöhter Empfindlichkeit der Haut, und lebhaftem Trieb zur Ausdünstung von innen leichter möglich ist, als unter entgegen gesetzten Umständen. Daher man sich im Sommer eben so leicht, wo nicht leichter, erkälten kann, als im Winter.

Ist man aber im Winter durch Bewegung in Schweiß gerathen, so suche man sich in einer warmen Stube ab zu trocknen, oder, was noch besser ist, wo es angeht, die Wäsche, und feucht gewordnen Kleidungsstücke zu wechseln.

§. 74.

So sehr aber die freie trockne, strömende Luft die Ausdünstung befördert, und auf den Körper, selbst wenn er erhitzt ist, und von Schweiß trieft, in dieser Hinsicht wohlthätig wirkt; so nachtheilige Wirkungen äussert auf ihn der Strom einer kalten und feuchten Luft: namentlich wenn er einzelne, entweder gar entblößte, oder übel geschützte Theile des Körpers, wenn er gerad erhitzt, und in Schweiß ist, trifft.

Ein Universitätsfreund von mir, ein Jüngling von riesenhafter Constitution, und einer beneidenswerthen Gesundheit, stellte sich im Februar bei kalter feuchter Witterung vom Tanzen erhitzt, und schweißtriefend mit entblößter Brust bei Nachtszeit in die Zugluft. Von Stund an erkrankt er; bekommt Bluthusten; und stirbt nicht volle anderthalb Jahre nachher an der Lungenschwindsucht.

§. 75.

Ueberhaupt ist die kalte und zugleich feuchte Zugluft, in eingeschloßnen Räumen besonders, schädlich; und zwar



vorzüglich dann, wenn sie durch kleine Oeffnungen eindringt, und auf einzelne Theile des Körpers trifft. Und je mehr dieser gerad erhitzt ist und schwitzt, je nachtheiliger ist alsdann auch die Wirkung.

Man setze sich also unter ähnlichen Umständen einem solchen Luftstrom nie aus; und ist man dennoch gezwungen dieses zu thun; so schütze man sich durch zweckmässige Kleidung.

Wenn man aber fragt, warum gerad die meisten civilisirten Nationen so sehr den Gefahren einer Störung der Hautausdünstung ausgesetzt seien, da die uncivilisirten, namentlich jene, welche ihr ganzes Leben hindurch nackt gehen, und also ihren ungeschützten Körper unmittelbar den beständigen Veränderungen der Atmosphäre aussetzen, davon die unter uns alltäglichen Nachtheile nicht erfahren: so liegt der Grund wohl darin, daß Klima und Gewohnheit einen grossen Unterschied machen.

Nackt geht der Mensch nur in den heissen Ländern, wo also das Bedürfniß der Bekleidung für sich weg fällt: aber auch da macht die Natur der Länder wieder einen mächtigen Unterschied.

Unter den Kaffern nah am südlichen Wendekreis, die Lichtenstein kennen lernte, also im trocknen, ausgebrannten Africa beobachtete dieser Reisende nie solche Zufälle, wie Husten, Schnupfen, Katarrh, die von Störungen der Hautausdünstung herrühren. Dagegen der Prinz von Neuwied erzählt, daß in der regnichten Jahrszeit in Brasilien, wo dann in den feuchten Urwäldern Dünste, wie dicke Wolken, aufsteigen, und Alles ringsum so verhüllen, daß man auf 10 — 12 Schritte die Gegenstände kaum erkennen kann, viele Krankheiten, am häufigsten Fieber und Kopfschmerzen entstehen, von denen selbst die eingebornen Indier nicht frei bleiben.

Und diese beiden Völker haben eine so abgehärtete Haut, daß sie auch in der größten Hitze, selbst wenn sie keuchend mit einer Last beladen einher gehen, nicht schwitzen.

Man sieht hieraus, wie durch den ununterbrochenen unmittelbaren Verkehr der Haut mit der atmosphärischen Luft die Einwirkung der letzteren, und die Ausdünstung in ein so genau übereinstimmendes Verhältniß gesetzt werden, daß diese unter keinerlei Umständen übermässig wird.

Und dennoch unterliegen die so eben angeführten Wilden in Südamerica den Einwirkungen atmosphärischer Feuchtigkeiten; wenigstens werden die Schleimhäute der Nase, und die Luftwege in der Brust davon afficirt.

Abends und Nachts, zu welcher Zeit dort so heftige Thaue fallen, daß sie Alles durchnässen, können sie ohne Feuer nicht sein; sie frieren sonst, und wahrscheinlich würden sie dann auch krank. Daher es eine (ihren Weibern übertragene) vorzügliche Sorge derselben ist, das Feuer die ganze Nacht hindurch zu unterhalten; sie setzen sich auch gleich in die Asche des Feuers hinein.

Uebrigens giebt es keinen beschränkteren und unüberlegteren Schluß, als den, der gewöhnlich von dem treflichen Gesundheitszustand der Wilden hergenommen wird, um zu beweisen, daß die Civilisation der Gesundheit des Menschen sehr nachtheilig sei. Man bedenkt nicht, daß, während in civilisirten Staten die Bevölkerung (im Ganzen genommen) stets in Aufnahme ist, sie bei den wilden Völkern (sowohl im Ganzen als theilweis genommen) meistens in Abnahme, niemals in Aufnahme sei. Bei Menschengedenken sterben ganze wilde Völkerstämme aus. Wer überwindet, steht freilich als ein beneidenswerth starker, rüstiger und gesunder Mensch da. Wer aber von den Einzelnen, die glücklich überwunden haben, und jetzt den Augen in ihrer Kraft und Blüte sich darstellen, einen Schluß auf das Ganze macht, gleicht denen, die die Gefahren des Kriegs und die Lage des Soldaten nach dem Zustand der vorrückenden Mannschaft beurtheilen. Hinter die Linien der Vorrückenden, auf die Schlachtfelder, in die Spitäler muß man sich begeben, wenn man den Krieg, und das Schicksal des Soldaten kennen und beurtheilen lernen will. Und eben so muß man unter den

Wilden die Erde befragen, die die Todten deckt. Und wo sind denn unter ihnen die 80, 90 und hundertjährigen Greise?

Anders aber verhält sich die Sache bei den civilisirten Nationen. Von Jugend auf bekleidet ist die Haut stets von einem höheren Wärmegrad, als ausserdem der Fall sein würde, umgeben. Es wird daher mehr Ausdünstungsmaterie an die Oberfläche derselben gelockt. Hier von den Kleidungsstücken aufgefangen, und immer zum Theil fest gehalten, bildet diese um den ganzen Körper ein warmes Dunstbad. Wozu noch kommt, daß auf den bedeckten Theil des Körpers nie das Sonnenlicht wirkt.

Durch alles Dieses wird eine Schwäche, eine Erschlaffung und grosse Empfindlichkeit der Haut bewirkt, woher es dann kommt, daß alle diese Völker bei starker Bewegung u. s. w. gleich in heftigen Schweiß gerathen, und dagegen auch bei ungünstigen Einwirkungen der Luft eben so leicht Störungen in der Hautausdünstung erleiden.

Wie viel aber auch in einem rauhen Klima Gewohnheit und Abhärtung in dieser Hinsicht vermag, davon haben wir, nebst den bereits angeführten, und andern, auch ein Beispiel an unsern Voreltern. Als die Römer sie kennen lernten, giengen sie trotz den damaligen strengen Wintern in Teutschland, noch halb nackt, und dabei schildern sie sie uns als sehr stark, kräftig und kühn, also als sehr gesund.

f. Von der Helle und Dunkelheit.

§. 76.

So unentbehrlich das Tageslicht zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit, so wie zur Erhaltung der Sehkraft ist; so kann es doch in letzterer Hinsicht, wenn ein zu grelles Licht auf die Augen wirkt, nachtheilig werden, wie weiter unten mit Mehrerem gezeigt wird.

Die Dunkelheit wirkt beruhigend und abspannend. Wer lange Zeit der Tageshelle beraubt ist, wird endlich siech, und die Sehkraft vermindert sich.

Die mit der Helle des Tags abwechselnde Dunkelheit der Nacht wirkt aber wohlthätig. Die Abspannung, die sie bewirkt, der Mangel an Lichtreiz, die Stille, die gewöhnlich mit ihr verbunden ist, ist unserm periodischen Bedürfniß, uns von der Anstrengung bei der Verrichtung der Tagsgeschäfte durch Ruhe zu erholen, und unsere verlornen Kräfte wieder zu sammeln, ganz angemessen. Daher die Nacht auch die zum Schlafen eigentlich bestimmte Zeit ist.

Merkwürdig ist, daß die Esquimaux, die Kapitän Roß erst neuerlich entdeckte, weil sie keine Begriffe von Tag und Nacht nach unserer Zeiteintheilung haben, zur Bezeichnung solcher Zeitabschnitte sagen: wenn wir einmal, oder zweimal gegessen und geschlafen haben. Also auch dort dieselbe Periodicität der Regung und Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse in Uebereinstimmung mit der Umwälzung des Erdballs um seine Achse, wie unter allen übrigen Graden der Breite!

§. 77.

Man soll daher des Nachts keine Geschäfte thun, und alle Anstrengung, so wohl körperliche als geistige, meiden.

Höchlich zu tadeln ist es daher, daß Bälle und Redouten des Nachts gehalten werden.

Man sollte es ferner durchaus nicht dulden, daß Studirende des Nachts studiren, so anlockend auch die Stille, und die leichtere Abstraction ist. Man untergräbt dadurch seine Gesundheit auf eine ganz unmerkliche, und in der Folge durchaus nicht wieder gut zu machende Art.

Aurora Musis amica.

§. 78.

Das Mondlicht ist für Menschen von Gefühl und Gemüth sehr anziehend. Ein Spaziergang im Mondschein ist daher erheiternd, und die Gesundheit befördernd.

Daß übrigens das Mondlicht, je nachdem es zu- oder wieder abnimmt, auch einen unerklärbaren Einfluß auf Kröpfe, Eingeweidwürmer, auf Traumwandler, und eine besondere Art von Nervenkranken, die man daher auch Mondsüchtige nennt, äussert, ist eine längst bekannte Sache.

Neu aber ist, was erst ohnlängst über die Schädlichkeit des Mondlichts aus dem Tagbuch eines glaubwürdigen Reisenden nach St. Domingo bekannt gemacht wurde.

„Wir wurden, heißt es da, vom Kapitän und den Seeleuten schon beim Eintritt in die Gegend des Wendekreises gewarnt, uns nicht schlafend dem Mondlicht aus zu setzen. Dennoch legten wir uns Herr J. und ich auf's Verdeck des Schiffs, und schliefen richtig ein. Um 10 Uhr Abends fieng es an zu regnen; wir wurden vermißt, man fand uns schlafend, und als man uns geweckt hatte, befanden wir uns sehr übel, wie berauscht, und litten an heftigen Kopfschmerzen. Wir legten uns in die Koje; und am folgenden Tag konnten wir bis Mittag kaum aus den Augen sehen. Herr T., der sich von der Wahrheit der Sache überzeugen wollte, hatte am folgenden Abend das nemliche Schicksal.“

Verhält sich dieß nur in den Tropenländern so? Oder hat man auch bei uns ähnliche Beispiele? Wenigstens sagt schon Celsus, indem er von denen handelt, die an Schwäche des Kopfs leiden: „utileque lunam vitare, maximeque ante ipsum lunae solisque concursum.“

g. Von der verunreinigten Luft.

§. 79.

Unter Verunreinigung der atmosphärischen Luft fasse ich hier alle der Gesundheit nachtheiligen Veränderungen ihrer Mischung zusammen, geschehe dieß durch Auflösung, Verdampfung, Verdunstung, Verderbniß oder sonstige Mittheilungen.

Unter den unreinen Luftarten kommen hier besonders in Betracht: Die Luft in eingeschloßnen Räumen, wo viele Menschen versammelt waren, viele Lichter brannten, wie in Schauspielhäusern, Tanzsälen, oder wo sie zugleich sumpft, feucht und kühl ist, wie in Kirchen; dann die Spital- und Kerkerluft. Die durch Fäulniß thierischer Stoffe verunreinigte, wie in Schlachthäusern, Gerbereien; ferner die Kloakluft, die Sumpfluft; die durch die Ausdünstung der Pflanzen, namentlich der wohl riechenden Blumen im Schatten, und in eingeschloßnen Räumen verdorbene; dann die mit Kohlendampf, und mineralischen Dünsten geschwängerte.

Von den übrigen Gas- oder Luftarten, von denen die meisten als bekannt voraus gesetzt werden können, hat die Chemie bereits über zwanzigerlei entdeckt. Die meisten davon sind unathembar.

Im Allgemeinen stören die gewöhnlichsten Verunreinigungen der Luft, mit Ausnahme derjenigen Fälle, wo sich unathembare Gasarten in ihr im Uebermaaß anhäufen, die oben (§. 60.) angegebene Grundmischung derselben nicht merklich; man fand auch in Spitälern dasselbe Mischungsverhältniß.

Es mengen sich ihr daher die verschiedenen schädlichen Stoffe immer nur zufälliger Weise, in verschiedenen und sehr veränderlichen Verhältnissen, und immer nur auf einige Zeit.

bei. Denn alle diese Stoffe werden immer wieder nach und nach von der Luft selbst gänzlich neutralisirt. Daher es auch keine Schädlichkeit in derselben, so wie keine epidemische und ansteckende Krankheit giebt, die nicht allmählig wieder milder werde, und endlich ganz aufhöre.

Es ist wirklich bemerkenswerth, daß die vier Aristotelischen so genannten Elemente überhaupt Alles wieder reinigen, und daß die Bezeichnung des Begriffes Welt bei Griechen und Römern (*Κοσμος*, Mundus) von der Vorstellung Reinheit, Zierde, Schmuck ausgieng, während bei den Germanischen Völkern derselben Begriffsbezeichnung nur bloß die Vorstellung von der scheinbaren Umdrehung (Werld) des Himmels um die Erde zum Grund liegt.

§. 80.

Das diätetische Verhalten in Hinsicht auf die schädlichen Luftarten besteht im Ganzen darin, daß, Wer nervenschwach ist, von allen angegebenen Versammlungsplätzen zur Zeit, wo eine grosse Volksmenge daselbst versammelt ist, oder so eben versammelt war, weg bleibe.

Besonders haben sich Mädchen zur Zeit, wo sie sich zur Geschlechtsreife entwickeln, und sich an ihnen Neigung zur Bleichsucht äussert, in Kirchen vor zu sehen, oder sie auf eine Zeit lang lieber ganz zu meiden. Man kann jederzeit und überall die Bemerkung machen, daß gerad diese in den Kirchen öfters eine Uebelkeit und Ohnmacht anwandelt.

Wer sich vor Kranken scheut, gehe nicht in Spitäler, überhaupt nicht an's Krankenbett, namentlich dann, wenn ansteckende Krankheiten herrschen.

Nie begebe man sich unvorsichtig an Orte, wo Fäulniß herrscht, und seit langer Zeit aufbewahrte Dinge modern, besonders in verschloßnen Räumen. Oefters sind

schon Menschen, wenn sie alte, in dumpfigen Kammern gestandene, und seit Jahren verschlossen gewesene, mit altem Plunder angefüllte Schränke plötzlich öffneten, augenblicklich ohnmächtig hin gesunken.

§. 81.

Man gehe nicht ohne Vorsicht in Keller, wo junge Weine, oder Bier, oder Most gährt.

Sumpfluft vermeide man ganz.

Man stelle keine Blumen in das Schlafgemach, noch weniger bringe man glühende Kohlen hinein, um sich zu wärmen.

Schläft man im Winter in einem geheizten Zimmer, so stelle man ja nicht etwa in der Meinung, die Wärme zurück zu halten, den Rauchabzug zu.

Im Allgemeinen beobachte man, wenn man ja nicht umhin kann, sich an Orte zu begeben, wo eine verdächtige Luft ist, vor sich her an einem Stock ein brennendes Licht zu tragen. Wo das Licht lebhaft brennt, gehe man getrost hin; wo aber die Flamme desselben matt wird, oder gar verlöscht, kehre man sogleich wieder um, und sorge vorher für Reinigung der Luft.

Wiewohl diese Regel nicht ganz ohne Ausnahme ist; so paßt sie denn doch so ziemlich auf die allermeisten im täglichen Leben vorkommenden Fälle.

§. 82.

Hier muß der Ausdünstung des frischen Kalks oder Mörtels noch besonders gedacht werden. Sie ist, wenn man ihr anhaltend ausgesetzt ist, der Gesundheit besonders schädlich.

Nie beziehe man daher Zimmer, oder schlafe in solchen, die frisch ausgeweißt oder auch gemalt sind, weil man sie, eh sie gemalt werden, gewöhnlich frisch weissen läßt, und manche Farben noch überdieß für sich schädliche Stoffe beim Trocknen von sich geben.

Ungleich nachtheiliger aber ist der Aufenthalt in ganz frisch gemauerten, noch im Bauen begriffenen, oder noch nicht hinlänglich ausgetrockneten Gebäuden.

Nur Wer von Jugend an daran gewöhnt ist, empfindet davon so leicht keinen Nachtheil, wie die Maurer, die sich aber, was nicht übersehen werden darf, während der Führung des Baues meistens nur an den Aussenwänden im Freien befinden. Ein oft wiederholter längerer Aufenthalt aber im Innern solcher Gebäude wird die Gesundheit sicher untergraben, und die hartnäckigsten Kachexien herbei führen.

Die Schädlichkeit der Ausdünstung des frischen Kalks ist schon von Alters her bekannt. Als der Römische Kaiser Jovianus, der sich gesund zu Bett gelegt hatte, am andern Morgen todt gefunden wurde, trug man sich nebst andern Meinungen auch mit dieser: sein Schlafgemach sei frisch übertüncht gewesen, und die Ausdünstung des Kalks habe ihn getödtet. Wiewohl aus den Worten des Ammianus Marcellinus nicht deutlich ab zu nehmen ist, ob es nur bloß frisch geweißt, oder mit frischem Mörtel beworfen gewesen sei.

Die bekanntesten Folgen sind Erstickung, Schlagfluß und Lähmungen, die alsdann gewöhnlich unheilbar sind. Ich habe aber davon auch eine mehrjährige Kacherie entstehen sehen. Die hauptsächlichsten Erscheinungen, die in einer Reihe von mehr als sechs Jahren auf einander folgten, waren: Gelbsucht, Schwindsuchtshusten, unbeschreiblich blaß gelbliche Gesichtsfarbe, Abzehrung, Engbrüstigkeit, Mattigkeit, zweimalige Hautwassersucht, Aufgetriebenheit der Leber, enorme

Durchfälle, hartnäckige Leibesverstopfung, Harnruhr, Mundfäule, Furunkeln über den ganzen Körper, u. s. w. Und dieß Alles in einem und demselben Individuum.

Ob aber diese Schädlichkeit des frischen Kalks in einem besondern Stoff gegründet sei, den er vielleicht beim Trocknen aushaucht, ist nicht ausgemittelt. Die Chemie sagt uns bloß, daß der Mörtel unter diesen Umständen die Kohlensäure aus der atmosphärischen Luft in sich aufnehme, und dagegen das Wasser fahren lasse. Der specifike Geruch indessen, den der Kalk alsdann von sich giebt, läßt jenes vermuthen.

§. 83.

Man beziehe daher ein neu gebautes Haus nie früher, als nach Verlauf eines Jahrs. Und so muß man sich auch in einem neu gemalten Zimmer, zumal wenn dazu viele Blei = und Kupfer = oder gar Arsenikfarben verwendet wurden, nicht eher aufhalten, oder gar schlafen, als bis es wenigstens ganze 14 Tage hindurch wohl geheitzt, und zu gleicher Zeit beständig durchlüftet worden ist.

---

2. Von den Nahrungsmitteln.

A. Im Allgemeinen.

§. 84.

Der Mensch ist bestimmt, eine aus thierischen, vegetabilischen und mineralischen Stoffen gemischte Kost zu geniessen; dieß lehrt der Instinct, und das Beispiel aller Völker und Zeiten. Und neuerlich hat es auch die vergleichende Anatomie in der menschlichen Organisation nachgewiesen.



Doch lehrt die Erfahrung, daß blosse Pflanzenkost längere Zeit ohne Nachtheil ertragen wird, als bloß thierische. *) Die angemessenste, und für die Gesundheit zuträglichste ist und bleibt aber immer die gemischte.

Unter allen beseelten Geschöpfen des Erdbodens genießt der Mensch die allermannigfaltigsten Dinge als Nahrungsmittel, selbst mancherlei Insectenlarven, Heuschrecken, ja sogar die Thonerde nicht ausgenommen; so daß sich alle und jede Dinge, von denen der Mensch sich nähren kann, kaum angeben lassen.

Und auch hieraus lernen wir, daß der Mensch zur größt möglichsten Verbreitung auf dem Erdboden bestimmt, und organisirt ist.

§. 85.

Was der Mensch aber auch immer geniesse; so kommt es zuvörderst darauf an, daß ein bestimmter Antheil desselben verdaut werde; ausserdem nährt es nicht, belästigt, und wird schädlich.

Verdaulich ist aber Dasjenige, was sowohl zu den Kräften der Verdauungsorgane, als zu den Eigenschaften der von ihnen abgesonderten Verdauungssäfte in einer solchen Beziehung steht, daß es darin leicht aufgelöst werden kann, und einen Nahrungssaft liefert, der sich leicht verähnlichen läßt.

---

*) Die Soldaten des Forts zu Bissao, an der Westküste von Africa unter dem 11ten Grad nördl. Br., essen weder Brod noch Fleisch. Sie nähren sich bloß von Reiß und den Früchten des Landes; und Wasser ist ihr einziges Getränk. Dennoch aber verliert, nach Mollien's Versicherung, diese Garnison troß dieser kärglichen Lebensart weniger Leute, als die Garnisonen in Europa.

Demnach läßt sich im Allgemeinen durchaus nicht bestimmen, was verdaulich und unverdaulich ist; indem nicht nur unter verschiedenen Menschen in Hinsicht auf Geschlecht, Lebensart, Leibesconstitution, Klima, Gewohnheit und Idiosynkrasie eine grosse Verschiedenheit herrscht: sondern auch ein und derselbe Mensch nicht immer sich gleich bleibt, sondern mit dem fort schreitenden Alter, nach Veränderung der Lebensart oder des Klima, je nachdem er Krankheiten überhaupt, oder gewisse überstanden hat oder nicht, gewisse Gewohnheiten ablegt, oder neue annimmt, u. s. w. sich sehr verändert; womit aber auch zugleich die Stimmung des Nervensystems und der Verdauungsorgane verändert werden.

Ferner kommt es auch sehr darauf an, wie die Speisen bereitet sind, oder was man mit ihnen noch nebenher genießt, und wie sie genossen werden.

Nach allen diesen Momenten verändert sich die Verdaulichkeit eines und desselben Nahrungsmittels gar sehr.

§. 86.

Der vorzüglichste Satz in diätetischer Hinsicht ist dieser: Nur das Verdaute nährt. Was nicht verdaut wird, belästigt den Körper, was der allgemeinste Fall ist, und wird so der Gesundheit nachtheilig, und die allergemeinste und häufigste Quelle der Krankheiten, oder erfüllt unter gewissen Bedingungen andere Nebenzwecke.

Wer daher glauben wollte, nur diejenigen Speisen, die ganz und gar aufgelöst, und in Nahrungssaft verwandelt, also gänzlich verdaut werden können, müßten darum auch die gesündesten und nährendsten sein, irrte sich sehr.

§. 87.

Es ist nemlich zur Erhaltung der Gesundheit noch nicht hinreichend, daß die Speisen bloß nähren; sie müssen auch **sättigen**. Dieß geschieht aber nicht bloß durch den nährenden Antheil derselben, sondern auch durch den, der nicht verdaut wird. Dieser ist gleichsam der **Ballast**, der **indifferente Stoff** derselben, wohin der Faserstoff, die erdigen Theile u. s. w. gehören.

Sie machen, daß der Magen und die Gedärme in der gehörigen Ausdehnung erhalten werden, und diese Organe eine gewissermassen dauernde, nur nach und nach zu lösende Aufgabe bekommen, so, daß also das Verdauungsgeschäft mit der gehörigen Langsamkeit, und mit befriedigenden Gefühlen vor sich gehe, und so allmählig fort schreite, worauf das Gefühl des Wohlbehagens und der Sättigung beruht.

Daher ist es erklärlich, wie manche Völker in Süd-America, Africa, Asien und Australien entweder zur Zeit, wo es an Nahrungsmitteln fehlt, sich mehrere Wochen lang bloß mit feiner Thonerde erhalten, oder sie auch ausserdem sehr häufig geniessen.

Alexander von Humboldt erzählt: „die Erde, welche die Otomaken verzehren, ist ein fetter milder Letten, wahrer Töpferthon von gelblich grauer Farbe mit etwas Eisenoxyd gefärbt. Sie wählen ihn sorgfältig aus, und suchen ihn in eignen Bänken am Ufer des Orinoco und Meta. Sie unterscheiden im Geschmack die eine Erdart von der andern, denn aller Letten ist ihnen nicht gleich angenehm. Sie kneten diese Erde in Kugeln von 4 bis 6 Zoll Durchmesser zusammen, und brennen sie äusserlich bei schwachem Feuer, bis die Rinde röthlich wird. Beim Essen wird die Kugel wieder befeuchtet. So lang der Orinoco und

der

der Meta niedriges Wasser haben, leben diese Menschen von Fischen und Schildkröten. Schwellen die Ströme periodisch an, so hört der Fischfang auf. In dieser Zwischenzeit, die 2 bis 3 Monate dauert, sieht man die Otomaken ungeheure Quantitäten Erde verschlingen. Ein Indianer verzehrt an einem Tag ¾ bis ⅝ Pfund. Nach der Aussage der Otomaken selbst ist diese Erde während der Regenzeit ihre Hauptnahrung. Sie essen indeß dabei hier und da, wenn sie es sich verschaffen können, eine Eidechse, einen kleinen Fisch, und eine Farrenkraut-Wurzel. Ja sie sind nach dem Letten so lüstern, daß sie selbst in der trocknen Jahrszeit, wenn sie Fischnahrung genug haben, doch als Leckerbissen täglich nach der Mahlzeit etwas Erde verzehren. Der Franciscaner-Mönch, der als Missionär unter ihnen lebt, versichert, daß er in dem Befinden der Otomaken während des Erdverschlingens keine Veränderung bemerkte."

„Die Indianer, fährt er fort, verzehren grosse Quantitäten Letten ohne ihrer Gesundheit zu schaden; sie halten diese Erde für Nahrungsmittel, d. h. sie fühlen sich durch ihren Genuß auf lange Zeit gesättigt. Daß übrigens die Otomaken durch den Genuß so vieler Erde nicht erkranken, scheint mir besonders auffallend. In allen Tropenländern haben die Menschen eine wunderbare, fast unwiderstehliche Begier Erde zu verschlingen, und zwar nicht so genannte alkalische, um etwa Säuren zu neutralisiren, sondern fetten, stark riechenden Letten. Kinder muß man oft einsperren, damit sie nach frisch gefallnem Regen nicht in's Freie laufen, und Erde essen. Die indianischen Weiber, die am Magdalenenfluß im Dörfchen Banco Töpfe drehen, fahren, wie ich mit Verwunderung gesehen, während der Arbeit mit grossen Portionen Letten nach dem Mund. Ausser den Otomaken erkranken die Individuen aller andern Völkerstämme, wenn sie dieser sonderbaren Neigung nachgeben. In der Mission San Borja fanden wir das Kind einer Indianerinn, das, nach Aussage der Mutter, fast

nichts als Erde geniessen wollte; dabei aber auch schon skeletartig abgezehrt war."

„Man darf behaupten, sagt er ferner, daß in den Tropenländern aller Welttheile das Erdessen einheimisch sei. In Guinea essen die Neger eine gelbliche Erde, welche sie Caouac nennen. Werden sie als Sklaven nach Westindien gebracht; so suchen sie sich dort eine ähnliche zu verschaffen. Sie versichern dabei, das Erdessen sei in ihrem afrikanischen Vaterland ganz unschädlich. *) Aber der Caouac der Americanischen Inseln macht die Sklaven krank. Daher war das Erdessen dort verboten."

La Billardiere bemerkte, daß mehrere Neu-Caledonier auch nach reichlich eingenommener Mahlzeit dennoch noch ein Stück sehr weichen, grünlich gefärbten, und etwa zwei Fäuste grossen Speckstein verzehrten; und dieß bloß, um das Gefühl des Hungers ab zu stumpfen, und den Magen vollends zu beschwichtigen. Auch bemerkte er auf der Insel Java, daß man in mehreren Dörfern kleine viereckige und platte Kuchen feil hatte, die aus einer röthlichen fetten Erde bestanden.

„So, sagt Alexander von Humboldt, finden wir das Erdessen, welches die Natur eher den Bewohnern des dürren Nordens bestimmt zu haben schien, in der ganzen heissen Zone unter den trägen Menschenraçen verbreitet, welche die herrlichsten und fruchtbarsten Theile der Welt inne haben."

Indessen geniessen nach Keßler's Bericht die Mühlsteinbrecher am Kyffhäuser im nördlichen Thüringen das Steinmark, das sie Steinbutter nennen, und das sich öfters in Höhlungen zwischen den Schichten vorfindet. Keßler kostete sie, da ihn die Steinbrecher versicherten, sie hätte nicht nur einen guten Geschmack, sondern sei sogar sehr gesund, auf Semmel so dick gestrichen, als man sonst Butter auf zu tragen pflegt; und empfand davon eine solche Sättigung, als sonst nicht von drei Semmeln mit Butter.

---

*) Le Vaillant aber und Mollien erwähnen von dieser Sitte nichts.

§. 88.

Nicht nur also müssen wir stets einen gewissen Antheil unverdaulicher Stoffe zu uns nehmen; sondern auch das Verdaute muß nur nach und nach, und in angemeßner, und zwar eher zu geringer, als zu grosser Quantität in die zweiten Wege gelangen.

Dieß wird geschehen, wenn die Nahrungsmittel so beschaffen sind, daß sie von den Verdauungskräften weder zu schnell überwältigt werden, noch ihnen auch zu sehr widerstehen, welches Letztere noch viel nachtheiliger ist.

Dieß hängt demnach bei gleichen Verdauungskräften von der Beschaffenheit und Form der Nahrungsmittel ab.

§. 89.

Sehen wir auf ihre Beschaffenheit, so wird ihre Verdaulichkeit sowohl von ihren Bestandtheilen und ihrer Mischung, als auch von der Reife derselben abhängen.

Die nährenden Grundbestandtheile der Nahrungsmittel sind: **Schleim, Stärkmehl, Zucker, vegetabilische Gallerte** (Colla, gluten), **thierische Gallerte** (**Sulze**, Gelatina), **Eiweißstoff, Oel** und **Fett**.

Von diesen gehören der Schleim, das Stärkmehl, der Zucker, die vegetabilische Gallerte, und das Oel dem Pflanzenreich; die thierische Gallerte aber, der Eiweißstoff und das Fett dem Thierreich an.

§. 90.

In Hinsicht auf die Nahrhaftigkeit steht die thierische Gallerte, und der Eiweißstoff oben an. Dann folgen

die vegetabilische Gallerte, das Stärkmehl, der Schleim und der Zucker. Am schlechtesten nähren Fett und Oel.

Ja, die letzteren Stoffe, im geringsten Uebermaaß genossen, oder andern Nahrungsmitteln beigesetzt, belästigen nicht nur, sondern machen auch an sich verdauliche Speisen unverdaulich.

Damit sie aber auch zugleich gehörig sättigen; und durch den Genuß der Nahrungsmittel auch noch die andern, oben §. 87. angegebenen, Zwecke erreicht werden, finden wir sie in der Natur mit den indifferenten, nicht verdaulichen, Stoffen, die größtentheils Erden sind, bereits innigst verbunden.

Daher man sich auch, so lang man gesund ist, schlimm rathen würde, wenn man nur bloß die aus den Speisen ausgezogenen nährenden Stoffe zur gewöhnlichen Nahrung geniessen wollte.

So wie man sich nun auch den Grund wird leicht denken können, warum man in manchen Krankheiten nur bloß diese, und zwar da nur in geringer Quantität und im verdünnten Zustand geniessen dürfe.

§. 91.

Eine weitere Bedingung der gesundheitgemässen Beschaffenheit der Nahrungsmittel ist diese, daß die §. 89. angegebenen Grundbestandtheile ihrer nährenden Stoffe sich im erfoderlichen gegenseitigen Mischungsverhältniß befinden.

Uebermaaß am Schleim, Stärkmehl und Zucker erzeugt Säure. Uebermaaß an vegetabilischer und thierischer Gallerte und Eiweißstoff Alcalescenz, und Uebermaaß an Oel und Fett lähmt die Verdauungskräfte, und erzeugt ranzige Schärfe.

Am vollkommensten ist in der Regel das Mischungsverhältniß dann, wenn die Nahrungsmittel ihre erfoderliche Reife erlangt haben.

§. 92.

So hat das Fleisch der zu jungen Thiere zu wenig erdige Bestandtheile; es verdaut sich daher zu schnell, hält, was man im gemeinen Leben sagt, nicht gehörig nach; beschäftigt daher den Magen nicht genug, und schwächt ihn dadurch in seiner Verdauungskraft.

Es würde also, in die Länge, oder im Uebermaaß genossen, am Ende Unverdaulichkeit verursachen, und so den Körper nicht genug nähren.

Zu sehr gemästetes Fleisch ist zu fett.

Zu altes enthält zu viel erdige Bestandtheile, mit welchen der Eiweißstoff und der thierische Leim zu innig gebunden ist; daher ist es zäh und unverdaulich, und um so unverdaulicher, wenn zugleich auch Fett darneben genossen wird.

Eben so enthalten zu junge und zarte Gemüsarten zu wenig erdigen Faserstoff; und zu alte des letzteren zu viel: sie werden daher holzig.

Unreifes Obst ist zu herb; überreifes wird zu mehlig.

§. 93.

Die thierischen Nahrungsmittel sind schon mehr unserer organischen Materie gemäß verähnlicht, sie erfodern daher auch einen viel kürzeren Verdauungsproceß, als die vegetabilischen, bei welchen die Verähnlichung meistentheils erst mit den allerersten Anfängen beginnen muß.

Eben daher ist es aber auch zur vollkommenen Sättigung sowohl, als auch zur Erfüllung der übrigen

Bedingungen einer gesundheitgemässen Verdauung erfoderlich, daß der Mensch, wenn er Mahlzeit hält, eine grössere Menge vegetabilischer, als animalischer Stoffe zu sich nehme.

Ja, vergleichen wir die Völker sowohl älterer, als neuer Zeiten, die bloß von thierischer, und von Pflanzenkost leben, unter sich; so finden wir die ersteren wohl sehr muskelkräftig, aber wild und grausam; zu Kunst- und Geistesbeschäftigungen zwar nicht ohne entschiedene Anlagen, aber ohne Neigung, und faul.

Wogegen die letzteren viel milder, sanfter, arbeitsam, künstlich, und Freunde geistiger Beschäftigungen sind.

Ja, bei hinlänglicher Auswahl kann der Mensch bloß von Vegetabilien allein leben, und dabei gesund und kräftig bleiben, welches das Beispiel sowohl alter, als noch lebender Völker sattsam beweist, und wovon ich auch oben §. 84. *) eines angeführt habe.

Doch finden sich der ausgebreitetste, und mannigfaltigste Gebrauch der physischen und geistigen Kräfte, die größten Unternehmungen, und die längste Lebensdauer bei solchen Nationen, die sich gemischter Nahrungsmittel bedienen; wozu auch schon der Instinct treibt.

§. 94.

Ferner hängt die gesundheitgemässe Beschaffenheit der Speisen sehr von der Form, so wie die Verdauung selbst oft noch von zufälligen Nebenumständen ab.

Um von den letzteren zuvor zu sprechen, so wird die Verdauung unter übrigens gleichen Umständen durch eine heitere, muntere Tischgesellschaft ungemein befördert.

Die tägliche Erfahrung lehrt, daß man bei erheiternden Gesprächen, und unter öfterem Lachen viel mehr essen kann, und auch weniger davon beschwert wird, als unter entgegen gesetzten Umständen.

Daher sollte man, wie man immer nur kann, nie allein essen; denn man ißt dann zu schnell, kaut zu wenig, belästigt so den Magen, und hindert die Verdauung.

Auch ist es nicht zuträglich, über Tisch ernsthafte, tiefes Nachdenken erregende Gespräche zu führen; am wenigsten zu meditiren: ganz verwerflich ist es daher, über Tisch zu lesen.

Eben so möchte ich Tafelmusik nicht empfehlen; sie lenkt zu sehr ab, zwingt zum Zuhorchen; übertäubt, hindert die mündliche Unterhaltung, und Zerstreuung, und regt dunkle Leidenschaften auf.

Die ältesten Römer, die Helden des Ossian (zunftmässige Kämpfer möchte ich sie nennen), Attila, u. m. a. liessen sich durch ihre Barden die Thaten ihrer berühmten Männer und Voreltern bei Tisch vorsingen; ja, bei den ältesten Römern sollen die Tischgäste selbst nach der Schalmei gesungen haben.

Was waren aber dieß für Menschen? Harte, fühllose, schwarz brütende, blutdürstige, finstere Männer! Und von einer langen Lebensdauer derselben will nicht viel verlauten.

Lacedämonier waren es, die, laut der Geschichte, zuerst nach dem Tact der Musik gegen den Feind marschirten. Schon bei den Römern, und heut zu Tag allgemein, hält man beim Militär, auf dem Paradeplatz, und in der Feldschlacht, Musik für unentbehrlich. Wenn ein vornehmer Römer hin gerichtet wurde, blies man den Marsch.



§. 95.

Was nun die Form der Nahrungsmittel betrifft; so hängt diese wieder von ihrer Zubereitung, vom Kauen, von den Zuspeisen, und von dem nebenher genoßnen Getränk weiters ab.

Daher man die Form der festen Nahrungsstoffe in ihre ursprüngliche, und in diejenige eintheilen kann, die sie während ihrem Genuß im Mund, und dann im Magen *) erhalten.

§. 96.

Es fragt sich hier zuvörderst: ist es nur blosse Künstelei und Verweichlichung, daß die bei weitem meisten Völker des Erdbodens, und die civilisirten insgesammt die meisten Speisen erst durch künstliches Verfahren zubereitet geniessen; und ist der Mensch ursprünglich dazu bestimmt, und wäre es also der Gesundheit eigentlich angemessen, alle Nahrungsstoffe nur roh zu geniessen?

Viele sind wirklich der Meinung, es sei der ursprünglichen Natur des Menschen gemäß, alle Nahrungsmittel nur roh zu geniessen; und wirklich geniessen uncivilisirte Völker eine Menge Dinge, und selbst wir noch heut zu Tag mehrere Eßwaaren, namentlich Obst, manches Wurzelwerk, auch einige Kräuter, ja sogar manche thierische Substanzen roh. Auch konnte es nicht anders sein, als daß die ersten Menschen anfänglich Alles nur roh genossen.

So halten einige Menschen (um nicht der barbarischen Sitte der Abyssinier, aus lebendigem Rindvieh frische Stücke Fleisch heraus zu schneiden, und als einen Leckerbissen zu verzehren, zu gedenken) junges zartes Rindsfleisch roh, fein gehackt, und mit Salz und Pfeffer vermischt genossen

---

*) Sie weiter zu verfolgen, gehört nicht mehr hierher.

für eine Leckerei. So werden die Austern roh, und mehrere Arten von Seefischen bloß an der Luft getrocknet gegessen.

§. 97.

Allein wenn man erwägt, daß der Mensch, was man als ausgemacht annehmen darf, aus einem warmen Klima, wahrscheinlich aus den Tropenländern, herstamme; daß sich aber auch gerad dort die herrlichsten, saftreichsten, erquickendsten Gewächse und Früchte von wahrhaft wunderbaren Eigenschaften vorfinden, von denen sich bis auf den heutigen Tag die Menschen nach tausenden bestens nähren.

Wenn man erwägt, daß doch nur der allerkleinste Theil des Menschengeschlechts seine Nahrungsmittel, aber auch nur vorzüglich die vegetabilischen, und selbst diese nicht durchgehends, roh genießt.

Daß eine gewisse Art Zubereitung, namentlich der thierischen Stoffe, bei allen, selbst gänzlich uncivilisirten Nationen angetroffen wird.

Daß Völker, welche thierische Substanzen roh geniessen, dieses dennoch nicht durchgehends, sondern nur mit einigen, und da manchmal offenbar mehr aus Leckerei, als aus Bedürfniß thun.

Wenn man ferner erwägt, wie sinnreich sogar viele nicht civilisirte Nationen in Bereitung mancher Getränke sind.

Daß sich der Gebrauch des Feuers, des Salzes, und mancher anderer Hilfsmittel zur Bereitung der Speisen über den ganzen Erdboden verbreitet, und bis in die entferntesten Zeiten verliert.

Erwägt man endlich, daß diejenigen Vegetabilien, die roh genossen werden, im Vergleich nur wenige sind,

und daß man diese nur ihres grösseren Wohlgeschmacks wegen, und weil sie so erfrischender und erquickender sind, roh genießt.

Ja, daß sie uns die Natur schon als gewissermassen zubereitet überliefert.

So möchte sich daraus wohl nicht ohne Grund schliessen lassen, daß es der Natur des Menschen angemessen sei, diejenigen Nahrungsstoffe, welche, im rohen Zustand genossen, im Mund nicht gehörig verkleinert, oder, wo auch dieses ist, in den eigentlichen Verdauungsorganen nicht wohl verarbeitet werden können, auf irgend eine Weise künstlich zubereitet zu geniessen.

§. 98.

Der Zweck aller Zubereitung ist, die Speisen verdaulicher zu machen. Denn von Leckerei und Naschhaftigkeit ist hier die Rede nicht.

Diese Zubereitung besteht im eigentlichen Kochen, was größtentheils durch Beihilfe des Feuers geschieht; und dann noch in anderen Verfahrungsarten.

Durch alle diese Bearbeitungen werden die Nahrungsstoffe dem flüssigen und aufgelösten Zustand mehr oder weniger näher gebracht, damit die Verdauungssäfte ungehinderter eindringen können, und die Verdauungskräfte leichteres Spiel haben.

Die Hauptverfahrungsarten beim Kochen bestehen im Sieden, Braten, Schmoren und Backen.

§. 99.

Das Sieden geschieht gewöhnlich im Wasser. Von diesem verwandelt sich in der Siedhitze immer ein Theil

in Dämpfe; dasselbe geschieht auch mit den Feuchtigkeiten, die in der Substanz, die gekocht wird, enthalten sind.

Auf diese Art werden die festen, zusammen hängenden Theile von den Wasserdämpfen, so wie von den inneren, jetzt durch die Hitze ausgedehnten Feuchtigkeiten durchdrungen, aufgelockert, die Grundbestandtheile von ihrem Zusammenhang getrennt, von einander entfernt. Viele vorher gebundene, oder im festen Zustand vorhanden gewesene Stoffe werden durch die Wärme frei und aufgelöst, vermischen sich gleichförmig mit den übrigen erdigen Theilen, und erhalten also so schon eine gewissermassen flüssige Form, erleiden einigermassen schon eine Art von voran gehender Verdauung.

Durch das Sieden im Wasser werden aber auch manche nährende Bestandtheile, wie z. B. aus dem Fleisch die thierische Gallerte, ausgezogen, und bleiben in der Brühe aufgelöst.

Dadurch verliert aber das Fleisch einen wichtigen Antheil seiner nahrhaften Stoffe, so wie dagegen die Fleischbrühe zu einer vortreflichen, gelind nährenden Flüssigkeit wird, die selbst den Magen der Kranken selten beschwert.

§. 100.

Aber eben deswegen sättigt das gesottne Fleisch auch mehr, und ist daher auch viel allgemeineres Bedürfniß, als ein solches, welches durch die Art der Zubereitung mit den nährenden Bestandtheilen gleichsam überladen, und mit den indifferenten Stoffen in Mißverhältniß gesetzt wird.

Daher in der Regel der Mensch des gedämpften Fleisches in kürzerer Zeit überdrüssig wird, während er gesot-

tenes Rindfleisch tagtäglich geniessen kann. Denn das Dämpfen besteht hauptsächlich in Auflösung und Auflockerung eines Nahrungsstoffes in den Dämpfen seiner eigenen Feuchtigkeiten, und etwas wenig hinzu gethanen Wassers.

Da z. B. Fleisch von diesen viel inniger durchdrungen, alle seine Bestandtheile mehr aufgeschlossen werden, da wegen der nur geringen Zuthat von Flüssigkeit weniger nährende Bestandtheile ausgezogen werden, und also das Nahrhafte gleichsam im concentrirten Zustand beisammen bleibt; so nährt auch das Gedämpfte mehr; widersteht aber auch früher.

§. 101.

Das Braten hat mit dem Dämpfen grosse Aehnlichkeit, besonders wenn es in einer Reine *) in der Röhre geschieht.

Zwar verdampft im Anfang durch die allmählige Erhitzung viel von der eigenthümlichen Feuchtigkeit; allein da sich bald durch die Vertrocknung und Anbrennung an der Oberfläche ein rindenartiger Ueberzug bildet, der die weitere Verdämpfung nach aussen hemmt; so schließt die zurück gehaltne, in Dampf verwandelte, Flüssigkeit die Stoffe kräftig auf, und dabei wird die thierische Gallerte größtentheils zurück gehalten.

Daher ist Gebratnes nahrhafter, als Gesottnes; übrigens gilt davon dasselbe, was so eben von dem Gedämpften gesagt wurde. Dabei kommt es aber noch darauf an, ob der Braten gespickt sei, oder während dem Braten häufig mit fetter Brühe begossen werde; je mehr

*) In andern Gegenden Teutschlands Tiegel, Stollentiegel.

ihm nemlich fette Theile bei gesetzt werden, je mehr leidet seine Verdaulichkeit.

§. 102.

Das Schmoren *) und Backen hat mit einander die größte Aehnlichkeit; beides besteht darin, daß der zur Speise bestimmte Stoff in einer Fettigkeit geröstet wird, wovon aber das Zucker- und ähnliches Gebäck, wovon weiter unten gehandelt wird, ausgenommen ist.

Nur das Geschmorte, das zu gleicher Zeit auch eine Art von Gedämpftem ist, ist in einem geringeren Grad unverdaulich, als das Gebackne.

Das Backen ist eine Art von Braten, indem die eigenen Feuchtigkeiten des zur Speise bestimmten Stoffs in der Hitze des Fettes in Dampf aufgelöst, und die Oberfläche wegen des hohen Hitzegrads des Fettes brandig wird.

Da nun bei beiden Bereitungsarten die Speise immer mehr oder weniger von Fett durchdrungen wird; so gehören auch solche Nahrungsmittel zu den schwer verdaulichen und sehr ungesunden. Nur manche klimatische oder physicalische Eigenschaften der Luft machen fette Nahrungsmittel zum Bedürfniß; wo sie dann auch zur Erhaltung der Gesundheit nothwendig sind.

§. 103.

Noch giebt es andere Bereitungsarten: als, das Anbrühen, Wässern, Gähren oder Säuern, das Mariniren, das Einmachen, das Sulzen, das Beizen, das Pökeln, Räuchern, Trocknen und Mortificiren.

*) In manchen Gegenden Teutschland's heißt Schmoren so viel als Dämpfen.

Nicht alle diese Bereitungsarten aber haben auf die Verdaulichkeit der Nahrungsmittel einen wesentlichen Einfluß. Manche haben bloß die Bereitung eines angenehmen Getränks, manche Entziehung übermässig vorhandener Stoffe, manche Erzielung des Wohlgeschmacks, oder der Abwechslung, manche eine längere Erhaltung gewisser Nahrungsmittel, manche aber wirklich eine zur Verdauung beförderliche Vorbereitung zum Zweck.

§. 104.

Durch das Anbrühen zieht man bloß feinere Stoffe aus, um sie als Getränk zu geniessen. Z. B. Thee, Kaffee.

Das Wässern geschieht, um z. B. frisches Fleisch vom überflüssigen Blut, Geräuchertes, oder Gesalznes, z. B. Heringe, vom übermässigen Salz zu befreien; manchmal auch um manche Nahrungsmittel zum Sieden vor zu bereiten.

Das Säuern geschieht dadurch, daß man manche Vegetabilien nur dem ersten Grad der sauern Gährung unterwirft, wodurch sie milder, etwas reizender, und also auch verdaulicher werden.

Das Mariniren macht die Fische, die ohnehin schon nicht die verdaulichste Speise sind, nur noch unverdaulicher. Dasselbe gilt vom Sülzen. *)

---

*) Das Wort Sulzen oder Sülzen hat aber in verschiedenen Gegenden Teutschlands auch verschiedene Bedeutungen. An einigen Orten versteht man dieß darunter, daß man gewisse Fleischarten aufwallen läßt, locker macht, und dann preßt. An andern bedeutet es so viel, als einsalzen, oder in eine Salzbrühe legen. In einem grossen Theil vom

Das Einmachen beschränkt sich vorzüglich auf Früchte. Es geschieht entweder in Zucker, oder Essig, oder Brandwein; und die Hauptabsicht dabei ist, sie längere Zeit gleichsam frisch und saftig zu erhalten. Für Solche, die an Säure im Magen und Blähungen leiden, sind die in Brandwein eingemachten Früchte passender.

Durch das Beizen werden besonders zähe Fleischarten, und solche, die leicht in Fäulniß übergehen, theils mürber gemacht, theils aufbewahrt.

§. 105.

Zur Aufbewahrung der Fleischarten dient auch das Pökeln, Räuchern, Trocknen und Mortificiren.

Dabei ist aber noch insbesondere zu erinnern, daß das Fleisch durch das Pökeln vom Salz durchdrungen, und dadurch reizender, und verdaulicher wird. Nur darf es nicht zu läng im Salz gelegen haben, und vertrocknet sein; sonst wird es hart, und schwer verdaulich, und macht auch scharfe Säfte.

Dasselbe geschieht auch beim Räuchern; nur daß der Rauch das Fleisch noch überdieß so verändert, daß es nicht mehr als ganz roh, sondern gleichsam als halb gebraten, und halb gesotten, und noch überdieß vom Salz und den Rauchtheilen durchdrungen, und aufgeschlossen an zu sehen ist, und daher gleich so, was man dann roh nennt, genossen werden kann.

In der Regel räuchert man die Schweinskeulen, die dann Schinken heissen. Sie sind nicht nur ein wohl

---

südlichen Teutschland aber heißt die ausgezogene, und zum Gerinnen gebrachte thierische Gallerte eine Sulze, und das Verfahren dabei Sulzen.

schmeckendes, sondern auch leicht verdauliches Essen; ja, für schwache Verdauungsorgane das angenehmste Gericht. Fische aber werden durch das Räuchern trocken, spröd und unverdaulich.

Durch das Trocknen verlieren die Substanzen ihre Feuchtigkeit, und die feineren Stoffe; das Nahrhafte aber bleibt zurück. Daher ist getrocknetes Fleisch zwar nahrhaft, aber schwer verdaulich.

Die Mortification besteht darin, daß man gewisse Fleischarten einem gelinden Grad von Fäulniß unterwirft. Es ist aber hierbei genau das rechte Maaß zu beobachten, sonst erregt solches Fleisch leicht Eckel, und kann gefährliche Krankheiten erregen. Diesem Proceß unterwirft man bloß Wildpret, namentlich Federwildpret. Dieses wird dadurch wirklich nicht bloß schmackhafter, sondern auch mürber, und verdaulicher.

§. 106.

Wie aber auch immer die Bereitungsart sein mag; so wird doch jedes, auch an sich wohl verdauliche, Nahrungsmittel nur dann gehörig verdaut werden können, wenn es auf die erfoderliche Art gekäut, und vom Speichel durchdrungen in den Magen kommt. Daher die wichtige diätetische Regel: immer nur kleine Bissen auf einmal zu nehmen, und diese recht wohl zu kauen.

Durch das Kauen, wodurch die festen Nahrungsmittel noch mehr der flüssigen Form nah gebracht werden, kommt man der Verdauung schon auf halbem Weg zuvor.

Wer daher kein gutes Gebiß, oder die Zähne schon ganz verloren hat, muß die Speisen schon vorher wohl zertheilen, und in solchen kleinen Theilen nur noch um so langsamer kauen.

§. 107.

Durch die so genannten Zuspeisen, und nebenher genossenen Getränke werden die Hauptnahrungsmittel noch ferner, sowohl in Hinsicht auf ihre Bestandtheile, als auch auf ihre Form auf verschiedene Art verändert; und daher auch ihre Verdaulichkeit bald vermehrt, und bald vermindert.

Zu den Zuspeisen rechnet man Gemüse, gewisse scharfe, und ätherisch=ölige Substanzen, eingemachte Früchte, und so weiter.

Gemüse werden gewöhnlich gleichzeitig mit Fleisch, auch öfters Brod, genossen; dadurch wird der Speisebrei mehr gemischt, und also auch zur Sättigung, langsamen Verdauung tauglicher.

Scharfe, und ätherisch=ölige Substanzen, eingemachte Dinge, genießt man in der Regel zum Rindfleisch. Sie reizen das Geschmacksorgan, und die Verdauungswerkzeuge, und befördern dadurch in etwas die Verdauung. Schwächliche, phlegmatische und an Verschleimung leidende Subjecte bedürfen dieser Zuspeise vorzüglich.

§. 108.

Durch die nebenher zugleich genoßnen Getränke werden die festen Nahrungsstoffe der flüssigen Form noch näher gebracht.

Indessen bietet uns schon die Natur bereits flüssige Nahrungsstoffe dar, und zwar an den Eiern, am Blut, an der Milch, und im Pflanzenreich, vorzüglich in der heissen Zone, in mancherlei saftreichen Früchten und Pflanzen, wovon eine sogar reines Wasser liefert; dann in der wunderbaren Kokosnuß.

Die Kokosnuß enthält nemlich eine Flüssigkeit, die unter dem Namen Kokosmilch bekannt ist. Sie ist äusserst erfrischend, gleicht Anfangs ihrer Farbe nach dünner Molke, wird aber nachher dicker und sauer.

§. 109.

Wiewohl nun aber das Zubereiten der Speisen, und der ganze Kauungs- und Verdauungsproceß darauf hinaus geht, die Speisen nach und nach in einen mehr oder weniger flüssigen Zustand zu bringen; so würde man dennoch sehr irren, wenn man glaubte, der Verdauung dadurch am zweckmässigsten vor zu arbeiten, wenn man alle Speisen zuvor schon in einen flüssigen Zustand brächte, und so genösse, wovon die weiteren Gründe bereits (§. 87.) angegeben wurden.

Alle festen Speisen sollen bloß in einen Mittelzustand zwischen fest und flüssig versetzt dem Magen übergeben, und von dort in eine gleichartigere, und der eigenthümlichen Natur des Individuums näher gebrachten Mischung dem Darmkanal überliefert werden.

§. 110.

Es fragt sich ferner, was der Gesundheit zuträglicher sei, die Speisen warm oder kalt zu geniessen?

Urtheilt man darüber ohne Rücksicht auf das, was die Erfahrung aller Zeiten, und aller Völker lehrt, so sollte man freilich glauben, es wäre ganz gleichgiltig, die Speisen kalt oder warm zu geniessen, da sie im Magen denn doch bald die allgemeine innere Temperatur des menschlichen Körpers annehmen.

Allein wenn man einen Blick auf die Lebensart der verschiedenen bisher bekannt gewordnen Völker des Erd-

bodens wirft, so wird man keines finden, welches durchaus alle Nahrungsmittel kalt oder warm geniesse.

Ja, man frage jeden, auch den robustesten, und mit den beßten Verdauungskräften ausgestatteten Mann, ob es ihm einerlei sei, z. B. Butter warm und zerlassen, oder kalt vom Butterfaß her; eben so gesottnes, eingemachtes Fleisch, Saucen, Suppen, Gemüs, Kaffee, Wein u. s. w. kalt oder warm zu essen, oder zu trinken?

§. 111.

Die Bestimmung des warm oder kalt Essens hängt sehr von der Constitution, gegenwärtigen Lage, Beschäftigung, Lebensart, Jahres- und sogar Tagszeit ab. So ist es, um hierüber nur das Nothwendigste an zu geben, ganz der Gesundheit gemäß, zu Mittag warm, Abends kalt zu speisen.

Schwächliche müssen sich mehr der warmen Speisen bedienen, Schinken ausgenommen, der roh und kalt genossen solchen Subjecten besonders zuträglich ist.

Wer eine sitzende Lebensart führt, soll bloß, wenigstens gröߟtentheils, warme Speisen geniessen; da hingegen Solche, die sich körperlich sehr anstrengen, namentlich zugleich im Freien arbeiten müssen, kalte Speisen, und rohe Nahrungsmittel besser vertragen.

Es ist sicherer, kalte Speisen im Winter, als im Sommer zu geniessen; namentlich esse man im Sommer, zur Zeit der größten Hitze, als im Julius und August, sehr kühlende Sachen, als Obst, kalte Milch u. dgl. nur sehr vorsichtig.

Wer aber zur Winterszeit von der Kälte sehr gelitten hat, suche sich zuvörderst durch warme, vorzüglich

flüssige Speisen, wie Suppen u. dgl., oder durch warme Getränke von innen heraus zu erwärmen.

Welche Speisen und eßbaren Dinge man übrigens kalt oder warm, oder auch abwechselnd bald warm bald kalt zu geniessen pflege, ist allgemein bekannt.

§. 112.

Die Wahl der Nahrungsmittel selbst muß nach Verschiedenheit der Umstände und Verhältnisse bestimmt werden, wovon ich zuvörderst Alter und Geschlecht, aber nur mit ganz wenigen Worten, anführen und berühren will, weil das Nähere darüber weiter unten an seinem Ort vorkommt.

Kinder bedürfen verhältnißmässig ungleich mehr Flüssigkeit als Erwachsne.

Im Jünglingsalter bekommt eine gemischte Nahrung in beinah gleichem Verhältniß am beßten; nur muß sie durchaus noch mild, kühlend und anfeuchtend sein.

Dem mittleren, gestandnen Alter sind derbere, festere, aber auch reizendere Stoffe zuträglicher.

Greise sollen wieder anfeuchtende, leicht nährende, aber reizende und erwärmende Dinge geniessen. Merkwürdig ist die grosse Eßbegierde, und ungewöhnliche Verdauungskraft bei vielen Greisen.

§. 113.

Frauenzimmer, die fein, und zur sitzenden Lebensart erzogene Klasse derselben ausgenommen, essen im Durchschnitt mehr, aber weniger solide Speisen, als die Männer; so wie sie dagegen ungleich weniger Getränke zu sich nehmen.

Dennoch aber ist ihr Körper saftreicher und fetter, als der Körper der Männer. Ein Beweis, daß der weibliche Körper aus sich selbst heraus ungleich mehr Säfte bereitet, als der männliche; und es daher einem Frauenzimmer im Allgemeinen nicht zuträglich sein kann, in Speise und Trank mit den Männern gleichen Schritt zu halten.

§. 114.

Was die Lebensart und Beschäftigung betrifft, so lehrt die tägliche Erfahrung, daß, je mehr der Mensch sich bewegt und körperlich anstrengt, auch die Verdauung stärker vor sich gehe, und der Körper eines reichlicheren Wiederersatzes bedürfe.

Daher auch bei starker körperlicher Bewegung und Anstrengung nicht nur mehr, sondern auch festere und gröbere Nahrungsmittel nothwendig werden.

Wer aber eine sitzende Lebensart zu führen, und sich mehr geistig an zu strengen gezwungen ist, der geniesse nur feinere, leichter verdauliche Nahrungsmittel, und nehme verhältnißmässig mehr Flüssigkeiten zu sich.

§. 115.

Ferner ist bei einer guten und starken Leibesconstitution eine stärkere Verdauungskraft, und ein grösseres Bedürfniß, feste Substanzen zu geniessen, und stärkere Mahlzeiten zu halten voraus zu setzen, als im entgegen gesetzten Fall.

So genießt auch der Mensch in kalten Klimaten, und in kalter Jahreszeit mehr Fleischnahrung, und festere Nahrungsmittel; in heissen Klimaten aber, und im Sommer mehr Pflanzenkost, und flüssige Dinge.

Ueber Idiosynkrasien aber und Gewohnheit läßt sich nicht viel mehr sagen, als dieß. Wer eine besondere Idiosynkrasie hat, kann vernünftiger Weise nichts anderes thun, als der Stimme der Natur folgen; und Wer einmal eine gewisse Lebensordnung gewohnt hat, wird nicht leicht ungestraft davon abgehen.

§. 116.

Das Hauptgesetz aber, um gesund zu bleiben, und sein Leben so viel als möglich zu verlängern, ist Mässigkeit. Bekannt ist das Sprichwort der Italiäner: Wer viel essen will, muß wenig essen. Bekannt auch das merkwürdige Beispiel des Ludwig Cornaro.

Man esse sehr langsam, kaue gut, und höre auf, so bald die eigentliche Eßlust gestillt ist, und man nur Lust empfindet, noch Etwas entweder nur bloß des Wohlgeschmacks wegen, oder gar zur gänzlichen Anfüllung zu geniessen. Letzteres ist immer schädlich, und daher immer zu meiden.

Es ist daher nothwendig, den Tag über wiederholt Etwas zu geniessen; und die alt herkömmliche Einrichtung, ein Frühstück, dann ein Mittagmahl, und eine Abendmahlzeit ein zu nehmen ganz der menschlichen Natur angemessen, und also auch der Gesundheit zuträglich ist.

Ludwig Cornaro litt von seinem fünf und dreissigsten bis vierzigsten Jahr an gichtischen Zufällen, zu denen sich endlich eine Abzehrung gesellte. Alle Mittel, seine Gesundheit wieder her zu stellen, waren fruchtlos; endlich riethen ihm die Aerzte, bloß eine strenge Diät zu beobachten. Diesen Rath befolgte er nun mit einer solchen Pünctlichkeit, daß er nicht nur in der Auswahl seiner Speisen sehr genau war; sondern daß man auch von ihm erzählt, er habe sich Speise und Trank tagtäglich vorgewogen und gemessen. Und

so wurde er nicht nur vollkommen gesund, sondern erreichte auch ein Alter von 102 Jahren.

Ein ähnliches Beispiel haben wir auch an dem berühmten Baco von Verulam. Er war schwächlich geboren, und durch zu vielen Gebrauch der Arzneien so entkräftet, daß Niemand glaubte, er würde das vierzehnte Jahr erreichen. Durch Mässigkeit erlangte er nicht nur seine Gesundheit wieder, sondern auch ein Alter von 65 Jahren.

So erreichte auch Melchior Sebiz, *) ein Hauptschriftsteller im Gebiet der Diätetik, ein Alter von fast hundert Jahren.

§. 117.

Ganz zu verwerfen ist also der Grundsatz Mancher, daß man innerhalb 24 Stunden nur einmal essen soll. Denn nicht nur erhält der Körper keinen gleichmässigen Ersatz, sondern der Hunger muß nothwendig täglich so groß werden, daß schnelles Hineinwerfen halb gekauter Nahrungsmittel, und Ueberfüllung des Magens gar nicht zu vermeiden ist.

Der Körper ist daher dann stets in einem abwechselnden Zustand von Erschöpfung und Ueberreizung; unter welchen Umständen der Schlaf des Nachts dann immer wieder das Beßte thun muß.

§. 118.

Wer aber die Vortheile der Mässigkeit geniessen will, muß diese nicht bloß in Hinsicht auf die Quantität, sondern auch in Hinsicht auf Qualität beobachten.

---

*) Nicht leicht muß es einen Schriftsteller geben, dessen Schriften einen so grossen Zeitraum umfassen, als die seinigen. Denn er begann seine schriftstellerische Laufbahn im zwanzigsten Jahr seines Alters, und im neunzigsten schrieb er noch. Seine Schriften umfassen also einen Zeitraum von 70 Jahren!

Man muß nemlich so viel möglich nur einfach zubereitete Nahrungsmittel geniessen. Denn je einfacher irgend ein Nahrungsmittel zubereitet ist, desto weniger ist es in seinen natürlichen Beschaffenheiten verändert; desto leichter ist es auch zu verdauen, desto reinere Nahrungssäfte liefert es, desto leichter geht dann auch die Verähnlichung vor sich.

Da im Gegentheil eine sehr zusammen gesetzte Bereitungsart dem Magen ein Mancherlei überliefert, das auf verschiedene Art belästigt, stört, reizt, und endlich scharfe und ranzige Stoffe erzeugt.

Doch ist es auch nicht rathsam, namentlich für Solche, welche durch ihre Berufsgeschäfte und übrigen Verhältnisse in verschiedene, und öfters wechselnde Berührungspuncte und Umgebungen kommen, sich gar zu pünctlich und sclavisch an eine zu strenge Ordnung, und Lebensart zu gewöhnen. Denn leicht wird alsdann eine nothwendig gewordene, auch geringe Abweichung schädlich werden.

Doch gilt dieß nur von sehr gesunden, robusten Personen, und die sich zugleich viel in freier Luft bewegen. Je schwächlicher aber, je mehr Kränklichkeiten Jemand unterworfen ist, je mehr bei ihm die entgegen gesetzten Verhältnisse eintreten; desto genauer muß er auch eine strenge Ordnung in der Diät beobachten.

B. Von den Nahrungsmitteln insbesondere.

1. Von den Speisen.

I. Fleischspeisen.

§. 119.

Man genießt von den Thieren hauptsächlich nur die Muskeln, das eigentliche Fleisch. Diese enthalten Gallerte und Faserstoff innigst gemischt; also den nahrhaftesten mit den indifferenten Stoffen in der innigsten Verbindung. Daher ist auch das Fleisch zur kräftigen, und doch dabei allmählig vor sich gehenden Verdauung, Ernährung, und Sättigung vorzüglich dienlich.

Die übrigen Theile und Eingeweide, als Gehirn, Lungen, Drüsen, Leber, Milz, Nieren, Gedärme u. s. w. sind weniger nahrhaft; und schwerer zu verdauen. Denn das Gehirn- und Nervenmark ist, so weich und breiig es an sich ist, dennoch schwer verdaulich, und für den Magen belästigend. Die angeführten Eingeweide aber bestehen größtentheils aus Gefäßhäuten, Ueberzugshäuten und Zellgeweb; enthalten also die indifferenten Stoffe im überwiegenden Maaß, und in zäher Verbindung.

Aus diesem Grund sind auch die Flechsen, sehnichten Häute, Knorpel und Knochen am allerunverdaulichsten.

Das Fett endlich steht unter den am schwersten zu verdauenden thierischen Stoffen oben an. Seine Bestandtheile stehen zu den Verdauungskräften, und Verdauungssäften in der entferntesten Beziehung.

§. 120.

Unter den Thieren haben die Pflanzen fressenden ein viel lockeres, schmackhafteres und unverdaulicheres Fleisch,

als die Fleisch fressenden. Daher auch die letzteren in der Regel nicht gegessen werden, weil ihr Fleisch noch überdieß gewöhnlich für die meisten Menschen eckelhaft und widrig riecht, und schmeckt.

Indessen ißt man in manchen Ländern Hunde und Katzen. Jäger essen auch Füchse; und sie geben auch wirklich, gehörig zubereitet, einen nicht zu verachtenden Braten. In Gegenden, wo es Bären giebt, kommen die Bärentatzen auf die Herrschaftstafeln; sie sollen sehr schmackhaft sein.

Dieß erinnert an die Menschenfresser. Den Berichten der neueren, und wohl unterrichteten Reisebeschreiber gemäß sollen die Kannibalen das Fleisch in den Platthänden und Plattfüßen der Menschen besonders lecker finden. Daher sie unter verschiedenen Vorwänden und Ränken von Zeit zu Zeit einen Menschen gefangen zu bekommen, oder zu erlegen trachten.

§. 121.

Ferner ist von der nemlichen Thiergattung das Fleisch der männlichen Thiere immer fester, unverdaulicher, und zugleich auch widerlicher von Geschmack, als das Fleisch der weiblichen.

Ein Aehnliches gilt auch vom Alter. Je älter das Thier wird, desto zäher, unverdaulicher und ungenießbarer wird auch dessen Fleisch, und umgekehrt. Was indessen von dem Fleisch zu junger Thiere zu halten sei, davon war schon oben (§. 92.) die Rede.

Das vorzüglichste Mittel aber, das Fleisch zart, saftig und schmackhaft zu machen, ist die Castration, und die Mast, wozu sich aber nur die Hausthiere eignen. Und unter den verschnittenen und gemästeten Thieren liefert das nahrhafteste, wohl schmeckendste, und daher auch

am allgemeinsten genoßne, und beinah unentbehrliche Fleisch der Ochs.

§. 122.

Nach diesem mit Uebergehung des Kalbs das Schwein, dann das Schaf; nur ist dessen Fett das widerlichste, und wird daher auch leicht sehr nachtheilig. Denn sowohl die Castration, als die Mast machen die Thiere sehr fett; daher man von solchen vorzüglich nur den mageren Theil des Fleisches zum Genuß wählen muß.

Jedoch kommt es sehr darauf an, wie das Vieh gemästet wird. In manchen Gegenden z. B. glaubt man, für Schweine sei auch das eckelhafteste Futter gut genug; man setzt ihnen daher sogar Spülicht vor, und mästet sie in unreinlichen Ställen uneingedenk, und was vielleicht auch nur Wenige wissen mögen, und glauben werden, daß das Schwein ein sehr reinliches Thier sei.

Dergleichen übel behandelte Schweine sind daher auch meistentheils nicht gesund; und ihr Fleisch bekommt einen Uringeschmack.

§. 123.

Das Fleisch von so eben geschlachteten Thieren ist weniger mürb, und also auch weniger verdaulich, als wenn es schon einige Zeit der Luft ausgesetzt war. Doch hat dieß seine Grenzen, sonst tritt Fäulniß ein, und zwar um so schneller, je wärmer die Luft ist. Am schnellsten entwickelt sich die Fäulniß, wenn die Luft gewitterhaft ist.

Auch hängt die Mürbigkeit des Fleisches und seine Neigung zur Fäulniß namentlich auch davon ab, ob das Thier zur Zeit, da es getödtet wurde, in Bewegung oder in Ruhe war. Je heftiger die Bewegung war, in welche das Thier unmittelbar vor seinem Tode gesetzt wurde,

desto schneller geht das Fleisch in Fäulniß über. Daher das Wildpret in der Regel schneller von Fäulniß ergriffen wird, als das Fleisch zahmer Thiere. Endlich wird die Fäulniß auch durch das Blut befördert, wenn es in dem getödteten Thier zurück bleibt. Ein neuer Grund, warum Wildpret schneller in Fäulniß übergeht.

Das Fleisch, ja sogar die Haut, eines par force gejagten Hirschen ist ganz und gar unbrauchbar.

§. 124.

Es folgen nun die Thiere, von welchen sich der Mensch seine Fleischspeisen gewöhnlich, und am häufigsten bereitet.

1. Vierfüssige Thiere.

a. Zahme.

Diese sind das Rind, oder Hornvieh, Schweine, Schafe und Ziegen.

Unter dem Hornvieh liefert der gemästete Ochs, wie bereits gesagt wurde, das schmackhafteste, und gesündeste Fleisch, Rindfleisch, das auch täglich, ohne dessen überdrüssig zu werden, genossen werden kann.

Nach diesem das Kalb. Das Kalbfleisch eignet sich aber mehr zur Speise im Stadium der Wiedergenesung, und zur Abendmahlzeit. Für Gesunde ist es nicht nachhaltend genug, doch gebraten mehr, als gesotten oder eingemacht.

Das Magere vom Fleisch gemästeter Schweine ist wohl verdaulich, schmackhaft und nahrhaft. Nur das Fett belästigt, und verursacht, oft genossen, Schärfen und Unreinigkeiten.

Schaffleisch nährt weniger; dabei hat es, besonders das Fett, einen besondern Geschmack, den nur Wenige vertragen können; es widersteht daher leicht, und kann deswegen auch leicht schädlich werden.

Hammel sollten nicht eher genossen werden, als bis sie einige Jahre alt sind. Ziegen sind noch unverdaulicher; und ihr Fleisch hat immer mehr oder weniger den widerwärtigen Bocksgeruch.

§. 125.

b. Wilde.

Zuvörderst Waldhirsche, Damhirsche und das Reh.

Im Ganzen gilt der Satz, daß alles Wild, rothes und schwarzes, und Federwildpret, mehr oder weniger laugenhaft, weniger verdaulich, und, in die Länge genossen, der Gesundheit auch weniger zuträglich sei, als das Fleisch der zahmen Thiere.

Das Hirschfleisch indessen ist das schmackhafteste, und wenn es nicht zu fett genossen wird, nahrhafteste, das im Nothfall auch wohl zur täglichen Nahrung dienen könnte.

Das Rehfleisch ist etwas kurzfaseriger und trockner, aber zarter als das vorige, und sehr schmackhaft; ja, schmackhafter als Hirschfleisch, wenn es noch jung (nicht über zwei Jahre alt) ist; denn nachher wird es trocken und unschmackhaft. Von Rehen aber, die auf sumpfigen Niederungen gehen müssen, ist das Fleisch fast ungenießbar.

Das Wildschwein hat die Vorzüge des zahmen Schweines nicht. Oft genossen ist es sehr ungesund.

Von der Gemse gilt dasselbe, das von den Ziegen gesagt wurde.

Der Haas ist unverdaulich und beschwerend. Er sollte immer nur jung, und des Abends niemals genossen werden.

Kaninchen sind nur so lang, als sie jung sind, verdaulich und nahrhaft.

Dasselbe gilt von den Eichhörnchen. So lang sie jung sind, kommt ihr Fleisch mit dem Fleisch der Haushühner überein. Sie sind aber zu klein, und nicht häufig genug, als daß sie ein eigentliches Nahrungsmittel werden könnten. Alt werden sie wegen Zähigkeit ungenießbar und unverdaulich.

§. 126.

2. Geflügel.

a. Zahmes.

α. Landvögel.

Das Indianische oder Wälsche Huhn hat, namentlich gebraten, ein sehr schmackhaftes und zartes Fleisch. Doch hält es nicht nach, und würde tagtäglich genossen sehr belästigen, und endlich widerstehen.

Mehr Vorzüge hat das Haushuhn, schon um der Eier willen, die es häufiger, als andere Hühnervögel legt, und dann, weil es eine bessere Fleischbrühe liefert, als das vorige, und sein Fleisch auch übrigens häufiger genossen werden kann, wozu noch der Vorzug kommt, daß es mit ungleich weniger Mühe und Aufwand gezogen werden kann.

Der Hahn ist an sich immer zäh; verschnitten aber, Kapaun, bekommt er ein sehr zartes, und zugleich sehr

wohl schmeckendes Fleisch. Alle Hühner aber müssen weder zu jung, noch zu alt gegessen werden.

Der Pfau giebt nur jung einen genießbaren, und auch ziemlich schmackhaften Braten. Uebrigens aber ist sein Fleisch fest und zäh. Seine Eier sind zwar schmackhaft, aber ungesund.

Die Tauben liefern jung ein zartes, aber sehr alkalinisches und hitzendes Fleisch. Alt sind sie vor Zähigkeit fast ungenießbar.

§. 127.

β. Wasservögel.

Die Wasservögel sind im Durchschnitt weniger verdaulich, daher auch der Gesundheit bei weitem weniger zuträglich, als die vorher gehenden. Und es ist, wie wohl die Abtheilung selbst schon den Unterschied zwischen zahmen und wilden deutlich genug bezeichnet, dennoch zuvörderst an zu führen, daß hinsichtlich auf die Nahrung, die die Wasservögel geniessen, zwischen diesen beiden wohl zu unterscheiden.

Die wilden fressen größtentheils Fische, Wasserinsecten und Gewürme, auch Amphibien. Ihr Fleisch hat daher meistentheils einen thranigen, oft auch einen Sumpfgeschmack, und ist alkalinisch.

§. 128.

Die zahmen Gänse *) fressen größtentheils, und fast ausschließlich Vegetabilien, darunter mit besonderer

---

*) Ich kenne die Meinungen der Naturhistoriker, vermög welcher unsere Haus- oder gezähmten Thiere geradzu von

Vorliebe Wasserlinsen, mit denen sie freilich Polypen, Wasserschlänglein, Wasserflöhe, u. dgl. mehr, genug genießen mögen; demohngeachtet sind ihre Hauptnahrung dennoch Vegetabilien.

Sie haben auch ein sehr schmackhaftes, wohl nährendes Fleisch, das sich, was den Geschmack betrifft, dem Schweinfleisch nähert. Doch bleibt es immer ein, was man nennt, starkes Essen; und ist daher keineswegs zum häufigen Genuß, am wenigsten zur Abendmahlzeit zu empfehlen. Und auch dann muß man nur junge Gänse wählen, alte sind hart, zäh, und also gänzlich zu verwerfen.

---

den ihnen ähnlichen wilden abstammen, und nur bloß durch veränderte Lebensart nach und nach eine andere Natur angezogen haben sollen. Ich habe der Sache wahrhaft unzählige Male, und auf allen Wegen nachgeforscht; kann aber dieser Meinung unmöglich beipflichten. Alle unsere Hausthiere sind eine besondere Gattung ihres Geschlechts. Die Gründe an zu führen ist hier der Ort nicht. Man denke aber nur, um nur auf einen Punct aufmerksam zu machen: wie vielerlei Gattungen von Hornvieh Hinter-Asien auf zu zeigen hat! Ich habe gewichtvolle Gründe, die zahme Gans und Ente, so ähnlich sie auch immer den wilden sein mögen, dennoch für besondere, und von letzteren verschiedene Gattungen zu halten. In der Oberen Pfalz gesellte sich vor mehreren Jahren eine Wildgans zu einer kleinen Heerde zahmer Gänse, begieng sich mit ihnen, und hielt sich zu ihnen. Ganze vier Jahre nachher zieht im Frühjahr eine Kette Wildgänse schnarrend vorüber. Auf einmal erhebt sich der fremde Gast aus der Mitte seiner bisherigen Gefährten mit grossem Geschrei in die Luft, und schließt sich an seine vorigen Kameraden an.

Die Ente frißt eben sowohl Vegetabilien als Animalien; namentliche Wasserthiere, aber auch Kröten nicht ausgenommen.

Das Entenfleisch, das, wenn es jung ist, eben nicht unverdaulich ist, hat einen eigenthümlichen, und zur Abwechslung nicht unangenehmen Geschmack. Immer aber gehört es zu den unverdaulicheren Gerichten, und kann also nie, ohne empfindlichen Nachtheil für die Gesundheit, täglich wiederholte Speise werden.

§. 129.

b. Wildes.

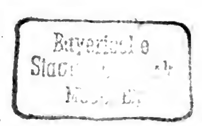
α. Landvögel.

Hieher gehört zuvörderst der Auerhahn. Nach dem Trapp der größte Vogel von der hierher gehörigen Art. Beide sind ein gänzlich ungenießbares, und unverdauliches Essen; sie müßten denn sehr jung seyn, und noch überdieß vorher allerwenigstens 14 Tage lang in der Beize gelegen haben.

Etwas verdaulicher und schmackhafter ist das Birkhuhn und Schneehuhn; nur müssen auch diese jung sein, und dienen daher ebenfalls nicht zum häufigen Genuß.

Ein Aehnliches gilt vom Phasan. Alt ist er zäh, trocken, und nicht wohl genießbar.

Das Rebhuhn ist ein gutes und empfehlungswürdiges Essen, aber nur so lang es jung ist, und zum seltnen Genuß. Es verdient angemerkt zu werden, daß kein Mensch im Stand wäre es aus zu halten, wenn



er sich anheischig machte, nur 6 Wochen lang tagtäglich nichts als, wenn auch auf alle mögliche Art mannigfaltig zubereitete, Gerichte von Rebhühnern zu geniessen.

Die Wachtel kommt mit dem Rebhuhn ganz überein. Indessen wird sie nur selten gegessen; meistentheils nur als Singvogel gehalten. *)

§. 130.

Der Schnepf hat ein mehr gediegenes Fleisch, das zugleich auch das Geschmaksorgan angenehm reizt, doch taugt auch dieses nicht zum häufigen Genuß. Und der so genannte Schnepfendreck, der häufig auf die Tafeln gebracht wird, ist ein lächerlicher und zugleich tadelnswürdiger Auswuchs des Luxus.

Gleichen Schritt mit dem Schnepfen hält hinsichtlich seiner Eigenschaften der Kibitz. Doch wird er von Mehreren als besonders wohl schmeckend, und leicht verdaulich empfohlen. Wahrscheinlich kommt es hierin auf Alter und Jahrszeit an.

Ausserdem werden noch mehrere, theils Wald-, theils Feldvögel häufig genossen, als Krammetsvögel nebst den verschiedenen Drosselarten mit Einschluß der Amsel, der Staar, der Seidenschwanz, die Lerche, und mehrere kleine Singvögel. Sie sind alle mehr oder weniger nahrhaft.

Der Staar, den Viele für einen Leckerbissen halten, muß aber, bevor er zubereitet wird, in Wasser wohl ausgewaschen werden, weil ausserdem sein Fleisch

---

*) Merkwürdig ist in dieser Hinsicht die Liebhaberei mancher Menschen.

bitter ist. Die kleinen Vögel gewähren aber bei Tisch mehr eine Spielerei, als eine Speise.

Uebrigens ist es zweckmässig, mehrere von den vorher gehenden, namentlich den Phasan, das Rebhuhn, so wie von letzteren den Krammetsvogel vorher einem geringen Grad von Mortification zu unterwerfen.

§. 131.

β. Wasservögel.

Zuvörderst der Schwan. Dieser ist in jeder hier in Betracht kommenden Rücksicht der Gans ähnlich. Jung mag er mit gehen; erwachsen aber ist er zum Genuß gänzlich untauglich. Auch ist er bei uns nur ein seltner Gast, und wird daher in Herrschaftsgärten nur zur Zierde gehalten, und kaum jemals gegessen. *)

Die wilde Gans und Ente sind noch viel zäher und unverdaulicher, als die zahmen. Jene zumal kann man nur selten in einen genießbaren Zustand versetzen.

Ausserdem werden noch mehrere Arten von Sumpfvögeln auf die Tafeln gebracht. Von diesen gilt vorzüglich, was oben von den Wasservögeln überhaupt, namentlich von den wilden gesagt wurde.

---

*) Man muß aber zweierlei Arten des Schwans von einander unterscheiden. Der eine (Anas Olor) ist stumm und zahm, und dieser ist es, der öfters in Gärten und Stadtgräben gehalten wird. Der andere (Anas Cygnus) aber ist wild. Er hat an der Schnabelwurzel eine gelbe Haut, und giebt eine helle, nicht unangenehme Stimme (der berühmte Schwanengesang, von dem eine berühmte Fabel im Schwang geht) von sich. In Neuholland giebt es einen schwarzen Schwan mit weissen Schwungfedern.

§. 132.

3. Amphibien.

Von den Amphibien genießt man bei uns nur bloß Schildkröten und Frösche. Beide sind ammoniacalisch, und nur wenig nährend.

Ehehin waren auch die Vipernbrühen als diätetisches Heilmittel in grossem Ansehen, und hohen Preis.

§. 133.

4. Fische.

Man theilt die Fische im Ganzen in See- und Flußfische ein, da man die Fische der Landseee, Teiche und Bäche mit unter den letzteren versteht.

Welche Art von Fischen, die See- oder Flußfische, schmackhafter sei, ist schwer zu bestimmen, da dieß bloß von Umständen, und von der Besonderheit des Geschmacks ab zu hängen scheint. Leute, die lange Zeit zur See sind, sind endlich froh, wenn sie wieder Flußfische bekommen können, und Leute vom festen Land, die einmal zur See waren, sprechen von den Seefischen, als von einem besonders schmackhaften Gericht, und wünschten deswegen öfters gegen mich, wieder einmal ein Geschäft zur See zu haben.

§. 134.

Im Ganzen kommen in Hinsicht auf ihre Bestandtheile beide ziemlich überein. Ihr Fleisch ist nemlich durchgehends sehr ammoniacalisch, und geht leicht in Fäulniß über. Auch ist gleich der erste und geringste Grad derselben bei Fischen mit viel eckelhafteren Erschei-

nungen verbunden, als bei dem Fleisch der vierfüssigen Thiere und Vögel. Sie dürfen daher, will man seiner Gesundheit anders nicht auf eine bedenkliche Art schaden, nie anders, als ganz frisch genossen werden.

Im Ganzen sind sie zwar weniger nährend, als das Fleisch der Säugthiere und Vögel, erregen auch leichter kalte Fieber; sind aber dennoch immer so nahrhaft, daß ganze Nationen fast bloß von Fischen leben, worunter sich viele der getrockneten anstatt des Brodes bedienen.

Von den geräucherten war oben (§. 105.) die Rede.

§. 135.

a. Seefische.

Von diesen kommen nur wenige zu uns, als der Kabeljau, und einige verwandte Gattungen, und zwar theils getrocknet, Stockfisch, theils eingesalzen, Laberdan. Dann eingesalzen: Heringe, und Sardellen, die meistens nur als Zuspeise genossen werden; Makrelen, Lampreten, Pricken, u. s. w. gewöhnlich marinirt. Letztere steigen gern weit in die Flüsse hinauf, und werden da häufig gefangen.

In Gegenden und Städten, die an der See, oder ihr nah liegen, werden noch viele Sorten Seefische gegessen, welche hier an zu führen ganz zwecklos wäre.

§. 136.

b. Süßwasserfische.

Diese kommen theils aus Flüssen, theils aus Landseeen und Weihern, theils aus Bächen und Quellen. Von diesen werden hier nur jene angeführt, die bei uns am häufigsten genossen werden.

Der schmackhafteste darunter ist der Hausen, von dem auch die bekannte Hausenblase kommt. Er ist, so wie mehrere Salmgattungen, halb See- halb Flußfisch; immer aber nur in grossen Strömen, oft aber auch sehr tief landeinwärts an zu treffen. Sein Fleisch schmeckt besser als Kalbfleisch, und ist, zweckmässig zubereitet, und nicht fett genossen, leicht verdaulich und sehr nährend.

Sehr schmackhaft sind auch die Lachse, Lachsforellen, Forellen, Hechte und Huchen. Alle diese Fische haben ein sehr körniges, der Gesundheit zuträgliches Fleisch, wenn sie nemlich, zweckmässig zubereitet, z. B. entweder in einer nicht fetten Tunke, oder blau gesotten, genossen werden.

Eine besondere Erwähnung verdienen ihres ausgezeichneten Wohlgeschmacks, und ihrer übrigen guten Eigenschaften wegen die Sälmlinge, die in den Landseeen in der Nähe der Alpen, hier Renken, dort Schwarzreiterlein, u. s. w. genannt, gefangen werden.

Ausserdem sind die Karpfen, Schleichen, Barben, Brachsen, Birstlinge, Weißfische, Grundlinge die am häufigsten genossenen, und bekanntesten Fische.

Von ihnen gilt, was (§. 134.) von der Zuträglichkeit der Fische im Allgemeinen gesagt wurde; nur sollte man sie, wenigstens nicht häufig geräuchert, niemals aber fett, oder in Schmalz gebacken geniessen.

§. 137.

5. Insecten.

Aus der Klasse der Insecten wird in unsern Ländern bloß der Hummer, und der im Binnenland allgemein bekannte Fluß- und Bachkrebs, schlechthin Krebs genannt, gegessen.

Ihr Fleisch hat einen eigenthümlichen, den meisten Menschen sehr angenehmen Geschmack; man hält es auch für sehr nahrhaft. Allein oft wiederholt genossen widersteht es leicht, und beschwert; daher die Krebse nie zur gewöhnlichen Nahrung dienen können; auch verursachen sie bei manchen Personen eine besondere Art von Ausschlag.

§. 138.

6. Würmer.

Aus der Klasse der Würmer genießt man, besonders häufig aber die Anwohner der See, Austern, und eine Menge Arten von Muscheln und Schnecken.

Einige davon haben einen leuchtenden Saft, so daß es den Anschein hat, als hätten jene, die sie essen, Feuer im Mund, und auch die Tropfen, die allenfalls herunter fallen, das Bild von herab fallenden Feuertropfen gewähren. Andere sind giftig, wieder andere nur zu gewissen Zeiten, oder an gewissen Stellen im Meer.

Alle diese Thiere sind insgesammt schwer, mehrere unverdaulich; und die Austern sollte man nie anders, als frisch geniessen.

Die Brühe von den hieländischen Schnecken ist Solchen, die eine Anlage zur Abzehrung haben, beson=

ders zu empfehlen. Doch können auch die Schnecken selbst, nur nicht widersinnig zubereitet, wohl genossen werden.

§. 139.

7. Flüssige thierische Nahrungsmittel.

a. Eier.

Zu den thierischen Nahrungsmitteln, die schon die Natur in flüssiger Form, und zur Verdauung vortreflich vorbereitet liefert, gehören zu vörderst die Eier, namentlich die allgemein eingeführten, und gebräuchlichen Eier des Haushuhns.

Roh genossen nähren sie am beßten, und zwar sowohl der Dotter, als das Eiweiß; in geringerem Grad weich gesotten, und zwar besonders das Eiweiß, weil es schon mehr oder weniger geronnen ist; und im geringsten hart gesotten. Eigentlich sollte man von hart gesottnen Eiern das Weisse niemals essen, sondern nur den Dotter, und dieser fodert dann einen sehr thätigen Magen, daher man nie viel davon geniessen darf.

Aus diesem, und mit gleichzeitiger Berücksichtigung dessen, was oben (§. 87. §. 109.) gesagt wurde, wird sich die nach den verschiedenen Umständen jedesmal passende Form, und der diätetische Gebrauch der Eier leicht bestimmen lassen.

Von den weiteren (gewöhnlichen) Eiergerichten wird weiter unten, wenn vom Backwerk gehandelt wird, das Nöthigste vorkommen. Und es ist hier nur noch die allgemeine Bemerkung hinzu zu fügen, daß die Eier durch jeden Zusatz von Mehl ausnehmend, aber auch leicht belästigend und unverdaulich werden, am unverdaulichsten durch Zuthat von Fettigkeiten.

§. 140.

b. Blut.

Das Blut hat für Jedermann etwas Schreckhaftes; Viele werden beim Anblick desselben ohnmächtig. *) Frisches Blut zu trinken ist viehisch; und man könnte sich damit auch den Tod holen, da nur wenige Mägen frisches Blutgerinnsel zu verarbeiten im Stand sind **), und das Blut, wenn es sich ausserhalb den Adern zu zersetzen anfängt, Gift aus sich entwickelt. Es wird auch nie frisch, sondern immer nur zubereitet genossen; und da wird es noch vorher, so wie es aus dem geschlachteten Thier hervor strömt, fleissig und anhaltend gerührt, um eine gleichförmige Mischung seiner Bestandtheile zu bewirken, und die Zähigkeit des Gerinnsels zu verhindern. Die ersten Christen assen durchaus kein Blut.

---

*) Merkwürdig ist der Eindruck, den das Blut auch auf Thiere, namentlich auf das Rindvieh macht. Es versammelt sich darum, beriecht es mit weit geöffneten Nasenlöchern und heftig schnaubend, rollt dann die Augen, und brüllt dabei immer dumpfer und fürchterlicher, bis es endlich wüthend wird, und auf einander los geht. Es würde sich ohne Zweifel zu Tod kämpfen, wenn man es so sich selbst überliesse. Mit wenig Blut könnte man eine ganze Herde wüthend machen.

**) Merkwürdig ist die ehemalige Methode, die Epilepsie zu curiren, indem man den Kranken einen Becher Blut von einem frisch Enthaupteten trinken, und dann laufen ließ, bis er zusammen stürzte. Wenn dieß Mittel sich jemals heilsam bewies; so lag der Grund davon wahrscheinlich in einer gewaltsamen Umstimmung des Nervensystems, die durch das Entsetzen, Blut von einem vor seinen Augen getödteten Menschen trinken zu müssen, bewirkt wurde.

Heut zu Tag läßt man alle zahmen Thiere, vierfüssige und Vögel, wenn man sie schlachtet, ganz ausbluten, und gießt dann das Blut, mit ein paar Ausnahmen, als unnütz weg. Nur das Wild, vierfüssiges und Geflügel, das geschossen oder gefangen wird, genießt man mit seinem Blut. Ja, es verliert auch damit seinen Geschmack. Ein Rebhuhn z. B., das man vor seiner Zubereitung auswaschen wollte, würde dadurch ganz unschmackhaft werden.

§. 141.

Von den Fischen ißt man namentlich die Karpfen mit ihrem Blut. Von andern aber, wie Hechten, Huchen, Lachsarten u. s. w. wässert man das Blut vorher aus.

Von den Hausthieren genießt man aber nur bloß das Blut der Schweine und Gänse; und zwar jenes in Würsten und Preßsäcken, dieses hier und da wohl auch für sich zubereitet.

In manchen Gegenden Teutschlands hat man überdieß noch die Gewohnheit, die Gänse nicht ab zu stechen, sondern zu erwürgen. Man läßt alsdann den Kragen voll Blut anlaufen, und bindet ihn darauf zu. Und so genießt man dann nachher diesen Theil sammt dem darin angehäuften Blut im so genannten Jungen.

§. 142.

Das Blut ist und bleibt immer ein schwer verdauliches, also ungesundes Essen. Wird es noch dazu mit Fett gedämpft, oder, wie in den Blutwürsten und Preßsäcken, mit Speck versetzt; so wird die Unverdaulichkeit dadurch nur noch vermehrt.

Aber auch davon abgesehen, ist das Blut an und für sich immer eine verdächtige Speise. Längst bekannt ist es,

daß viele Menschen von dem Genuß der Blutwürste heftigen Durchfall bekommen; und neuerlichst hat sich im Würtembergischen eine dort schon öfters wahr genommene Giftigkeit dieser Würste wieder auf eine fürchterliche Art geäussert. Es starb von denen, die dergleichen assen, die Hälfte!

Es soll nach den angestellten Untersuchungen nicht die (schreckliche) Blausäure sein, welche diese Niederlage verursachte, und, wie bekannt, aus dem Blut gewonnen wird; sondern ein eignes Gift, das sich in den Blutwürsten entwickelt, und in seinen Eigenschaften ganz mit dem Gift einer gewissen sehr gefährlichen und furchtbaren Schlange überein kommen soll.

§. 143.

c. Milch.

Die Milch ist ein trefliches, und für kleine Kinder unentbehrliches Nahrungsmittel. Späterhin wird sie nicht nur entbehrlicher, sondern sie fängt auch allmählig an zu beschweren.

Wer schwache Verdauungskräfte hat, zu Sodbrennen, Infarctus, Hämorrhoiden, oder Hypochondrie geneigt, oder damit bereits behaftet ist, kann in der Regel die Milch schon im Jünglingsalter nicht mehr vertragen; sie verursacht dann sofort Leibweh, und Durchfall.

Da sie im Magen gerinnt, so belästigt der Käs, verschleimt den Magen, wird sauer. Daher auch in der Regel Bleichsüchtige und zur Bleichsucht geneigte Mädchen Milch nicht wohl vertragen können; so wie sie eben deswegen auch Erwachsnen und Greisen selten zuträglich ist.

Nur Wer recht rüstig, feuriger Natur ist, und recht gute Verdauungskräfte hat, kann die Milch nicht nur

allein vertragen, sondern für Solche ist sie dann auch ein treffliches Nahrungsmittel.

In manchen Klimaten und Gegenden wird indeß die Milch, so wie die fetten Substanzen (§. 102.) zum unentbehrlichen und heilsamen Nahrungsmittel.

Dieß von der Milch in ihrer ursprünglichen unveränderten Form, wovon noch das Nähere, und in die Diätetik Gehörige, unten im Kapitel von der physischen Erziehung des Kindes vorkommen wird. Nun von ihren Educten, die unter den Nahrungsmitteln eine nicht unansehnliche Rolle spielen.

§. 144.

a. Molke.

So heißt der seröse Theil der Milch. Sie scheidet sich entweder, wenn man Milch an der Luft ruhig stehen läßt, selbst aus, und heißt dann Käswasser, oder sie wird geflissentlich ausgeschieden, indem man zur siedenden Milch Lab, oder andere saure Dinge hinzu setzt, welche die anderen Bestandtheile derselben vom Serum trennen.

Wird der Molke die Säure wieder benommen, so heißt sie süsse; ausserdem aber, so wie auch, wenn sie sich durch, für sich entstandnes, Sauerwerden der Milch ausschied, säuerliche Molke.

Sie hat einen milden süßlich salzigen Geschmack von dem süssen Salz, das sie enthält, und das Milchzucker genannt wird.

Sie ist ein kühlendes, etwas nährendes, aber gelind abführendes Getränk. Wer Milch überhaupt nicht vertragen kann, verträgt die Molke noch weniger.

§. 145.

β. Butter.

Läßt man die Milch an einem kühlen Ort ruhig stehen, so sammelt sich an der Oberfläche eine etwas dickere ölige Flüssigkeit, welche Rahm genannt wird.

Er ist wahres Oel, oder vielmehr Fett, das aber noch mit vielen serösen und käsigen Theilen verbunden ist, von denen er alsdann, wenn daraus Butter bereitet wird, größtentheils getrennt wird. Dieses abgeschiedene, mit käsigen Theilen geschwängerte Wasser heißt alsdann Buttermilch.

Die Butter selbst besteht aus den zusammen getretenen Felttheilen der Milch, denen aber noch immer Etwas vom Serum und Käs beigemischt ist, von denen sie alsdann noch mehr getrennt wird, wenn man Schmalz daraus macht.

Daher ist auch frische Butter viel annehmlicher von Geschmack, und auch leichter zu verdauen, als Schmalz. Letzteres ist von Fett, und mildem Pflanzenöl in nichts verschieden.

§. 146.

γ. Käs.

Der käsige Theil frisch, und bloß durch Auspressen von der Molke geschieden, heißt Quark, in Baiern Topfen. Durch weitere Bereitung entsteht alsdann der Käs daraus.

Seinen Bestandtheilen, und seiner Mischung nach kommt er auf einer Seite mit der thierischen Faser sehr überein.

Der Käs ist demnach der nahrhafteste Bestandtheil der Milch; doch kommt es in dieser Hinsicht sehr auf die Art, das Alter des Käses, u. s. w. an.

Ganz frisch, namentlich mit Salz und Kümmel zubereitet, ist er für Solche, die einen guten Magen haben, oder stark körperlich arbeiten, kein übles Nahrungsmittel.

Alte Käse sollte man aber nie essen; denn der Käs wird, je älter er wird, immer unverdaulicher. Vollends aber schon faulen, und von Milben wimmelnden Käs zu geniessen, kann nur durch cynische Neigungen entschuldigt werden.

Käs, der von abgerahmter Milch bereitet ist, ist unverdaulicher, als anderer. Je schwerer, je zäher er ist, desto unverdaulicher ist er. Die scharfen reizen zu sehr.

Die nahrhaftesten und gesündesten kommen aus Tyrol, und aus der französischen Schweiz.

II. Pflanzenspeisen.

§. 147.

Der Zuträglichkeit und Unentbehrlichkeit der vegetabilischen Nahrungsmittel, so wie ihrer Eigenschaften wurde bereits oben (§. 84. §. 93.) gedacht. Jetzt sollen sie noch etwas näher betrachtet, und dann die üblichsten aufgeführt werden.

Es ist zuvörderst nicht uninteressant zu bemerken, daß alle kolossalen und grösseren Thiere des Erdbodens, die auch eine der Grösse und Last ihres Körpers angemeßne Stärke besitzen, Pflanzen fressende Thiere sind. Nur das Nilpferd frißt nebst Vegetabilien auch Fische.

Und nur unter den Fleisch fressenden finden sich solche, die eine, mit dem Umfang ihres Körpers in gar keinem Verhältniß stehende Stärke besitzen. Dabei aber sind sie blutdürstig und grausam.

Ein erwachsner Tieger setzt mit einem erwachsnen Rind zwischen den Zähnen über eine Wand von 10 — 12 Fuß, und entflieht mit einer Leichtigkeit, als trüg' er nichts.

Ich selbst sah ein schmächtiges Panterthier mit einem wohl beleibten Schaf zwischen seinen Zähnen, das es am Nacken gepackt hatte, einher gehen, als trüg' es einen Strohhalm im Maul.

§. 148.

Die Vegetabilien sollen nunmehr nach ihrer grössseren, oder geringeren Fähigkeit in die Natur der thierischen Materie verwandelt werden zu können, eingetheilt, und auf gezählt werden.

1) Mehrere Arten derselben enthalten solche Bestandtheile, welche der thierischen Materie näher kommen. Diese, wenn sie faulen, gehen in eine Art faulichter Gärung über, und liefern auch bei der chemischen Zergliederung eben die Producte, die wir aus den thierischen Substanzen erhalten.

Diese sind es auch, die den Menschen allein zu nähren, und bei Kräften zu erhalten im Stand sind, wie dieß auch bei ganzen Völkern der Fall ist.

Diese sollen daher auch die erste Klasse der Vegetabilien ausmachen.

2) Andere enthalten zwar auch einen ziemlichen Antheil jener thierähnlichen Stoffe; dem größten Theil nach aber dennoch nur die allgemeinen vegetabilischen Bestandtheile.

Sie geben, wenn sie faulen, nur Anfangs Spuren einer faulichten Gärung, gehen aber dann, bis sie zerfallen, sogleich in die saure über; wie überhaupt alle Pflanzensäfte endlich in die saure Gärung übergehen.

Sie nähren nur wenig, und beschweren, häufig genossen, immer mehr, so daß am Ende die Gesundheit und das Leben bei einer solchen Kost allein nicht mehr bestehen könnte. Auch besitzen mehrere aus dieser Klasse noch ganz besondere Stoffe, die durchaus nicht nähren, sondern nur reizen, z. B. das scharfe, das aromatische Princip. Daher ich diese letzteren auch besonders ausheben, und abhandeln werde.

3) Wieder andere enthalten fast durchgehends nur die allgemeinen, und den Vegetabilien eigenthümlichen Bestandtheile derselben. Unter ihren besondern ist aber die Pflanzensäure, die sie in grosser Menge enthalten, der vorherrschende.

Sie nähren, da sie nur wenig Gummi und Zucker enthalten, auch nur in einem geringen Grad; daher sich auch der Mensch nicht lang von ihnen nähren könnte.

Diese sind es auch, die geradzu in die weinige und saure Gärung übergehen, und von denen daher Wein und Essig gewonnen wird. Sie faulen zwar auch; allein dabei ist immer die saure Gärung vorherrschend, und beschließt auch am Ende den ganzen Hergang der Fäulniß allein *)

Zu

*) Tiefer in die Lehre von der Fäulniß und Gärung ein zu gehen, liegt nicht im Zweck dieser Schrift; daher ich glaube, daß das wenige hier Gesagte für genügend gelten werde.

Zu dieser Klasse, der dritten, gehört vorzüglich das Obst, und was ihm ähnlich ist. Darunter giebt es in manchen Ländern Früchte von so wunderbaren Eigenschaften, daß man offenbar sieht, Gott hat sie für die besonderen Bedürfnisse des Menschen in jenen Gegenden zugleich als das vortreflichste Nahrungs- und Heilmittel erschaffen.

Des Oel's, als eines den Vegetabilien besonders eigenthümlichen Bestandtheils, wird weiter unten besonders gedacht.

1. Eigentliche Nahrungsmittel.

§. 149.

Aus der ersten Klasse der Vegetabilien (§. 148. 1.) werden zuvörderst die Schwämme und Pilze angeführt.

Ihre Bestandtheile nähern sich den thierischen sehr. Sie enthalten keine Säure, aber flüchtiges Laugensatz, und gehen in eine Fäulniß über, die der Fäulniß der thierischen Substanzen ähnlich ist. Ihre vorwiegenden Bestandtheile sind aber dennoch immer die bekannten Educte der Vegetabilien, wovon sie namentlich einen grossen Antheil Pflanzenerde und Schleim besitzen.

Alle genießbaren und gebräuchlichen Schwämme aufzuzählen, ist aber nicht möglich, da die einzelnen Gattungen fast alle 2 bis 3 Meilen wieder andere Namen haben; und auch nicht nöthig, da die eßbaren in ihren Eigenschaften am Ende dennoch alle überein kommen.

Die in den meisten Gegenden Teutschlands gebräuchlichsten, und der Benennung nach bekanntesten sind: Pfifferlinge, Täublinge, Brätlinge, Cham-

pignon's (eigentliche Pilze), Reizker, Steinpilze, Bocksbart, Herrnschwämmlein, Morcheln und Trüffeln.

§. 150.

Einige vor den andern sind mehr oder weniger schmackhaft, und dieß manche schon roh, wie die Champignon's, der Bocksbart.

Ein diätetisch medicinischer Schriftsteller erklärt die (feinere Art von) Champignon's für eine wahre köstliche Gabe Gottes. Denn sie stünden zwischen den stark nährenden Vegetabilien, und der thierischen Gallerte gerad in der Mitte, und seien, zweckmässig bereitet und angewendet, leicht verdaulich, und eine Speise, die nicht bloß gesund sei, sondern auch die männliche Zeugungskraft sehr stärke.

Aus ihnen wird die Sopa bereitet, die eben derselbe als ein unübertrefliches Hausmittel, namentlich zur Stärkung des Magens, der Nerven, und zur Wiederherstellung der Lebenskräfte überhaupt empfiehlt.

§. 151.

Im Ganzen sind die Schwämme sehr nährend, daher sie Frank gegen diejenigen, welche sie als Nahrungsmittel unbedingt verwerfen, mit Recht in Schutz nimmt.

Indessen fodern sie immer eine starke Verdauungskraft, und dabei ein thätiges Leben in freier Luft.

Auch ist grosse Sorgfalt, und eine genaue Kenntniß sowohl der eßbaren Gattungen, als auch der Zeit, in der man jede Gattung sammeln soll, erfoderlich, damit man nicht etwa an sich giftige, derer es eine grosse Menge giebt, und wovon noch dazu viele von den eßba-

ren nur schwer zu unterscheiden sind, oder zu gewissen Zeiten schädliche zu essen bekommt. So soll die Orange in einem gewissen Alter von dem Fliegenschwamm nur schwer zu unterscheiden sein; *) so werden die Champignon's schädlich, wenn sie zu spät eingesammelt werden.

Ein vorzügliches Merkmal der Giftigkeit oder Unschädlichkeit der Schwämme im Allgemeinen ist der Geschmack. Alle giftigen Schwämme haben einen scharfen, alle eßbaren aber einen milden Geschmack.

Noch ist aber eine Vorsichtsregel in dieser Hinsicht wichtig. In Pohlen und Rußland ißt man mitunter offenbar giftige Schwämme ohne Nachtheil. Allein dort brüht man die Schwämme vorher wohl an; dadurch zieht sich der giftige Stoff durch das Wasser aus, und das Eßbare bleibt zurück.

Niemals sollte man daher Schwämme in ihrer ersten Brühe geniessen, sondern diese immer erst weg giessen, und dann, wo es nothwendig ist, über die ausgezogenen erst eine andere Tunke machen. **)

---

*) Was aber, wie nemlich ich die Sache finde, einem Aufmerksamen doch schwerlich begegnen dürfte.

**) Ob der Kaiser Claudius, den Seneca (beissend genug) nach seinem Tod in eine Gurke oder in einen Kürbiß (nicht in einen Schwamm, wie einige unglückliche Ausleger meinten) vergöttert werden ließ, durch einen an sich giftigen Schwamm vergiftet worden sei, ist noch ungewiß. Nach einer Stelle beim Juvenalis (V. v. 146. ff.) sollte man es glauben; allein ein paar Stellen beim Suetonius (Claud. 44. und Nero 33.) machen es wahrscheinlich, daß man ein seiniges Lieblingsgericht, das in Schwämmen bestund, ihm vergiftet vorgesetzt hat. Man vergl. hierüber noch weiters die Ausleger des Juvenalis.

§. 152.

Nach den Schwämmen kommen zunächst die mehligen Samen, von denen jene zuerst aufgeführt werden, aus welchen Brod gebacken wird.

Brod ist das allgemeinste, und unentbehrlichste Nahrungsmittel; und es wird vorzüglich dadurch erst recht verdaulich und nahrhaft, daß das Mehl vorher durch die Gärung aufgeschlossen, und in seinen Bestandtheilen inniger gemischt wird. Da es ausserdem nur eine Masse liefert, die die Verdauungswerkzeuge belästigt, und einen ungesunden Nahrungssaft liefert.

Durch das Backen wird endlich der Teig von der lästigen, und durch die Gärung los gewordnen Luft, von dem belästigenden Wasser befreit, und, durch die inneren durch die Hitze entwickelten Dünste noch mehr aufgeschlossen, gleichsam im Innersten zerrissen, und aufgelockert.

§. 153.

Soll aber das Brod gut und gesund sein; so muß reines, d. h. mit keinen ausgearteten, oder schädlichen Samen, oder gar mit fremden Substanzen vermischtes Mehl dazu genommen werden; auch muß es trocken, nicht verlegen, oder gar muffig, und weder von zu jungem, noch zu altem Getreid sein.

Nebenher tragen auch oft die Mühlsteine Vieles zur Verunreinigung des Mehles bei. In Gegenden, wo man keine zu Mühlsteinen tauglichen Steinbrüche hat, ist das Mehl immer sandig. Im geringeren Grad geschieht dieß, wenn die Mühlsteine frisch geschärft werden.

§. 154.

Uebrigens gilt, wenn auch das Brod an und für sich gut ist, die allgemeine Regel, schwarzes Brod nur altgebacken zu essen; niemals aber, es sei schwarzes oder weisses, gleich vom Ofen her, und so lang es noch warm ist; man kann darüber des Todes sein. Und Wer etwa, aus Unvorsichtigkeit und Vergessenheit, selbst weisses, neugebackenes entweder schnell hinunter gegessen, oder etwas zu viel genossen hätte, der trinke nur nicht, bis der Magen seine Last überwältigt hat.

Wer aber viel Brod für gewöhnlich ißt, und dabei eine ruhige mit vielem Sitzen verbundene Lebensart führen muß, der vergesse nicht, reichlich nach zu trinken; aber immer nur dann erst, wenn das Brod schon größtentheils in den Darmkanal gelangt ist.

§. 155.

Weisses Brod liefert der Weizen und Dünkel, schwarzes das Korn oder der Roggen. *) Das beßte ist das Weizenbrod. Noch feiner und weisser ist zwar das Brod vom Dünkel, aber trockner, und spröder.

Dünkel und Weizen liefern ausserdem noch den Gries, der auf mancherlei Art bereitet wird; und, wenn dieß zweckmässig geschieht, ein trefliches Gericht, und Nahrungsmittel ist.

Das schwarze ist ebenfalls ein sehr gutes, nahrhaftes Brod. Ja, wo es einmal eingeführt ist, zieht man es

---

*) Diese Getreidarten haben den Vorzug, daß sie sich ausnehmend lang aufbewahren lassen. Ich besitze ein Muster von einem Brod, welches zu Nürnberg im J. 1809 zu Ende des Aprils laut amtlichen Zeugnisses von 462 jährigem Korn zur Probe gebacken worden ist.

seines säuerlichen und besonderen Wohlgeschmacks wegen dem Weizenbrod vor. Allein es ist immer schwerer zu verdauen, und fodert daher einen guten Magen, und körperliche Arbeit.

Hauptsächlich aber kommt es bei jeder Art von Brod darauf an, daß es wohl ausgebacken ist. Zwieback ist wegen seiner Härte und Trockenheit schwer zu verdauen; er fodert daher gute Zähne, langsames Kauen, hinreichenden Beigenuß von Flüssigkeiten, und viele körperliche Bewegung und Anstrengung.

Der Pumpernickel der Westphalen ist Roggenbrod, in welchem die Kleien noch befindlich sind. Er ist noch schwerer zu verdauen.

§. 156.

Das Mehl von der Gerste taugt bloß als Zusatz zum Roggenmehl, um dem Brod mehr Trockenheit zu geben. Für sich liefert es ein zu trocknes und sprödes Brod. Dafür liefert uns aber die Gerste die Graupe, woraus der schätzbare Gerstenschleim bereitet wird.

Dieser ist ein leicht nährendes, anfeuchtendes, und Schärfe tilgendes Nahrungsmittel; schätzbar für Alle, die schwächlich sind, derer Magen keine Anstrengung verträgt; schätzbar für Solche, die eines trocknen Temperaments sind, Anlage zur Abzehrung, einen trocken Husten haben, dann für Wöchnerinnen, und Säugende, u. s. w.

Haber taugt zum Brod backen nicht; arme Leute bedienen sich auch seines Mehles nur zur Zeit der Noth. Man bereitet aber daraus die Hab ergrütze, die auf eine ähnliche Art benützt wird, wie die Gerstengraupe,

nur ist der Schleim davon nicht so wohlschmeckend, aber milder, und anfeuchtender.

Von gleichem Gehalt, wie dieser, und der Gerstenschleim, ist auch der Schleim vom Sago; da er aber sehr fad von Geschmack ist, so muß er entweder in sehr guter Fleischbrühe, oder in Wein gesotten werden.

§. 157.

Vom Mehl werden ausserdem in den Küchen noch mancherlei Speisen, die so genannten Mehlspeisen bereitet. Sie theilen sich in gegorne und ungegorne.

Ungegorne, zumal wenn sie noch dazu mit Zusatz von Schmalz u. dgl. geschmort werden, dergleichen der so genannte Schmarren *) ist, sollten nie, am wenigsten von Solchen gegessen werden, die Speisen von der Art nicht gewohnt sind, keine starken Arbeiten zu verrichten haben, und nicht gut verdauen.

Man macht aber mit Zusatz von Milch, Eiern, die auch zur Bereitung des Schmarrens kommen, und Salz noch einen Teig, den so genannten Nudelteig; wobei

*) Dieß Wort hat Campe nicht. Er hat zwar in seinem Wörterbuch: die Schmarre mit dem Zeichen eines Provincialausdrucks, und der Erklärung: es bezeichne im Fränkischen einen Klumpen. In engerer Bedeutung einen weichen Kuchen von zerstoßnen Pflaumen. Dieß ist aber nicht richtig. Erstens versteht man unter Schmarren keineswegs ein Obstgericht, sondern eine Mehlspeise von hier angegebener Art, und dann sagt man in ganz Ober- und Südteutschland nirgend, wenn von einem solchen Gericht die Rede ist, die Schmarre, sondern immer nur der Schmarren.

wiederholt werden muß, daß überall, wo dem Mehl noch Eier zugesetzt werden, die Speise zwar um so sättigender wird, aber auch desto schwerer zu verdauen ist.

Die aus solchem Teig bereiteten Nudeln und ähnlichen Dinge, wenn sie in Fleischbrühe, und recht wohl ausgesotten werden, sind eben nicht zu verwerfen; nur gehören sie eben nicht zu den sehr leicht verdaulichen Speisen. Auf jede andere Art zubereitet werden sie aber immer, mehr oder weniger, unverdaulicher.

Die gegornen sind zwar etwas verdaulicher; allein da die Gärung, welcher der Teig unterworfen wird, nur unvollkommen ist; so gilt von allen diesen Speisen das, was so eben gesagt wurde.

Dazu kommt noch, daß die Verdaulichkeit durch mancherlei Zuthaten, und durch die weitere Bereitungsart in der Regel noch mehr vermindert wird.

§. 158.

Nach dem Brod ist der Reiß das vortreflichste, und auf dem Erdboden ausgebreitetste Nahrungsmittel. Ganze Völker leben bloß von Reiß.

Am zweckmässigsten genießt man ihn, wie er auch am häufigsten genossen, und zu uns gebracht wird, nur von seinem äusseren Balg befreit, und dann zubereitet.

Am gesündesten ist er dann in Fleischbrühe gesotten, oder gedünstet. Alle andern Bereitungsarten machen ihn nur, mehr oder weniger, belästigend, und unverdaulich.

Das Mehl davon taugt zum Kochen nicht. Alles, was man daraus bereitet, ist schwer und belästigend.

Dasselbe gilt vom Mais, oder Türkischen Korn; nur daß dieser ein gutes Mehl liefert, woraus

auch sehr nahrhafte Speisen bereitet werden: doch hält sich dieses, so wie auch die Grütze, im Sommer nur höchstens vier Wochen lang gut, im Winter aber ohngefähr drei Monate.

Der Mais war ehehin, und ist es grossentheils noch, das Getreid der Americaner, und das vorzüglichste Futter für vierfüssige Thiere und Vögel.

Der daraus bereitete Sterz aber, oder die Polenta *), ist das unverdaulichste Gericht, das es von dieser Art geben kann. Man genießt ihn aber auch eigentlich nur in Gebirgsländern, wo fette Mehlspeisen überhaupt sehr gut vertragen werden.

---

*) Darunter versteh' ich hier einen aus Maismehl mit Wasser und Butter durch Kochen bereiteten dicken Brei. Uebrigens kommt die Polenta schon bei den Alten vor; und man scheint darunter alles Mehl von was immer für mehligen Samen verstanden zu haben; wiewohl sie nach Plinius aus Gerste soll bereitet worden sein. Es scheint, man habe unter diesem Namen auch nur bloß gröblich zerstoßne Samen verstanden, wie man aus dem Umstand schliessen möchte, daß, wie Dinokrates, der Baumeister Alexander's des Grossen, den Umriß der neu zu erbauenden Stadt Alexandria bezeichnen wollte, und aus Mangel an Kreide dazu Polenta nahm, aus dem nächsten See eine ungeheure Menge Vögel kam, und diese sogleich auffraß. Dieß wird dadurch noch wahrscheinlicher, daß die Italiäner noch heut zu Tag unter Polenta nichts als ein Gericht verstehen, welches nur aus Maisgrütze bereitet wird. Diese Grütze wird in gesalznem Wasser gesotten, und dann Milch zugesetzt. Dieser Brei geliefert, wenn er erkaltet, und wird dann, in Stücke geschnitten, in Oel gebacken. Man behauptet, es schmecke angenehm. De gustibus etc. In diätetischer Hinsicht aber gilt das, was ich hier vom Sterz sage.

§. 159.

Noch giebt es Pflanzen, die hier und da um ihrer mehligen Samen willen, die ziemlich allgemein in Gebrauch sind, häufig gebaut werden, dergleichen der Buchweizen und der Hirs sind, von welchem aber nur die gelbe Spielart, in Baiern Gelber Brein genannt, genossen wird.

Man kann zwar von diesen Sorten ein ziemlich feines Mehl bereiten; allein es hat zum Kochen bei weitem nicht die Eigenschaften, die das Mehl von den Getreidsamen hat: daher man sie auch gewöhnlich nur in Form einer Suppe, oder eines Breies ißt.

Von ihren Eigenschaften, als Nahrungsmittel betrachtet, ist nichts Besonderes an zu führen, als daß der Hirs sehr schleimig ist.

§. 160.

Ausserdem findet sich nahrhaftes Mehl auch noch in andern Früchten und Pflanzentheilen, als in manchen unzähnlichen Früchten, wie in den Kastanien. Sie sind gebraten schmackhaft und nährend; aber schwer verdaulich.

Dann in manchen Wurzeln und Wurzelknollen. So wird auf den Portugiesischen und Indianischen Pflanzungen in Brasilien aus der Wurzel der Mandioccapflanze (Manihot, Maniok) die Farinha (Mehl) bereitet, welches dort das unentbehrlichste, allgemein verbreitete Nahrungsmittel ist, das auch die dortigen Wilden äusserst begierig verschlingen.

In Fleischbrühe geworfen geht dieses Mehl darin auf, und bildet einen nahrhaften Brei. Welches Verfahren,

so wie die Bereitungsart des Mehles selbst, die Portugiesen von den Indianern gelernt haben.

§. 161.

Von den mehligen Wurzelknollen verdienen zuvörderst die Kartoffeln genannt zu werden. Sie enthalten Satzmehl, vegetabilische Gallerte, Gummi und Zucker, und sind eine sehr empfehlungswürdige, leicht verdauliche, und wohl nährende Speise.

Sie müssen aber nur bloß in Wasser gesotten genossen werden; durch alle übrigen Bereitungsarten werden sie nur mehr oder weniger unverdaulich. Auch müssen sie wohl gereift sein; denn unreife Kartoffeln sollen giftige Wirkungen äussern.

Von ähnlichen Eigenschaften sind die Bataten, und die Erdnüsse oder Erdmäuse (die Wurzelknollen von der einheimischen Platterbse).

Jene sind ursprünglich in Ostindien zu Haus, jetzt aber über alle heissen und warmen Länder verbreitet. Diese werden in mehreren Gegenden Teutschland's häufig genossen, und weit versendet.

§. 162.

Zu den mehligen Samen gehören noch die Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen, und Linsen. Die beiden ersteren werden aber auch noch unreif mit den grünen Hülsen, oder reif und ausgehülst genossen.

In ersterem Zustand genießt man die Bohnen als Gemüs, oder als Salat; die Erbsen aber bloß als Gemüs. Dann haben sie die Eigenschaften mit den meisten Gemüsen, und gewöhnlichen Salaten gemein.

„Man genießt auch, und zwar mitunter sehr häufig, die Zuckererbsen zwar noch grün, aber doch schon ziemlich reif, und ausgehülst.

So geben sie zwar ein schmackhaftes Gericht; aber oft, und in Menge genossen können sie nach und nach die festeste Gesundheit untergraben, und die hartnäckigste Krankheit herbei führen. Namentlich bleiben gern die Bälge in den Gedärmen zurück, häufen und ballen sich da zusammen, und bleiben hartnäckig sitzen.

Reif genossen sind aber diese Hülsenfrüchte für die meisten Menschen schwer verdaulich, und dabei ausserordentlich blähend.

Die Linsen haben noch die besondere Eigenschaft, daß sie Säugenden viele Milch machen; nur fodern sie sehr gute Verdauungskräfte, und dann ist die Milch doch sehr blähend.

§. 163.

Zu den Vegetabilien der zweiten Klasse (§. 148. 2.) gehören vorzüglich die Gemüse. Die gebräuchlichsten davon sind die Kohlarten, wovon der Wirsing, Blumenkohl (in Baiern Carviol) und der Weißkohl (weisses Kraut) am häufigsten genossen werden. Letzterer wird gewöhnlich einem geringen Grad von saurer Gährung unterworfen, und heißt dann Sauerkraut, ein, auf dem Land, und unter dem gemeinen Volk allgemein bekanntes Gericht.

Alle Kohlarten fodern viel Bewegung oder anstrengende körperliche Arbeit, wenn sie, ohne zu belästigen, verdaut werden sollen.

Alle diese Vegetabilien können nur langsam assimilirt werden, dabei enthalten sie viel Luft, und verursachen daher viele Blähungen.

Das Sauerkraut hat den Vorzug, daß es nahrhaft, und der Gesundheit zuträglich ist, namentlich aber der

scorbutischen Verderbniß der organischen Materie widersteht. Bei Solchen aber, die schwache Verdauungskräfte haben, macht es Durchfall.

§. 164.

Die rübenartigen Kohlarten sind noch belästigender und blähender, als die Vorigen. Diese sind der Rübenkohl (Brassica Napus), in manchen Gegenden Vater-Gevatter- sogar fette Rüblein genannt.

Ihr wahrer Name aber ist Pfada- oder Pfatterrüblein von einem Dorf dieses Namens in Baiern an der Donau, wo sie besonders cultivirt, und schmackhaft, und daher auch verführt werden.

Dann die so genannten Dorschen oder Pfoschen, oder rothe oder Erdrüben, auch Kohlrüben, Unterkohlrabi, Wuke genannt.

Ferner der Kohlrabi, oder die eigentliche Kohlrübe (ober der Erde), und die weisse Rübe, welche letztere am wenigsten belästigt, dabei sehr eröffnend, verdünnend und heilsam ist.

Auch diese werden, in längliche nudelartige Stückchen zerschnitten, oder klein zerhauen, unter dem Namen: Gehechelte Rüben, Baierisches Pulver, Rübleinskraut, eingesalzen und einem geringen Grad von saurer Gärung unterworfen, wo sie dann in ihren Eigenschaften fast ganz mit dem Sauerkraut überein kommen, nur etwas leichter zu verdauen sind.

§. 165.

Artischocken. Sie haben das Eigene, daß sie im frischen Zustand an ihrer äusseren Oberfläche sehr bitter sind; welche Bitterkeit sich aber durch's Kochen, schon durch's Abbrühen, verliert. Von ihnen genießt man bloß

den Fruchtboden der noch nicht aufgeschloßnen Blume, und den unteren fleischigen Theil der Kelchschuppen. Diese Theile geben ein schmackhaftes, und zugleich leicht verdauliches Gericht.

Ganz mit dem Geschmack, und den übrigen Eigenschaften der Artischocke kommt die knollige Wurzel des Helianthus tuberosus, franz. Topinambour, teutsch hier und da Unterartischocke, Grundbirne, Erdapfel, Erdartischocke, Erdbrod genannt.

Sie giebt eine sehr wohl schmeckende Tunke, und es ist unrecht, daß sie, weil sie auch zu Viehfutter benützt wird, in Verachtung steht.

§. 166.

Spargel und Hopfen. Von beiden werden nur die jungen Sprossen, bald als Gemüs, bald als Salat genossen. Sie sind wenig nährend, gelind eröffnend, anfeuchtend.

Man hält sie, namentlich den Spargel, allgemein für Harn treibend; allein davon konnt' ich mich bisher nicht überzeugen. Man sei nur auf sich aufmerksam, und man wird finden, daß, wenn man auch ziemlich viel Spargel gegessen hat, man doch nicht mehr Urin darauf läßt, als sonst, und als mit dem genoßnen Getränk im Verhältniß steht. Auch müßte sich, wenn der Spargel die gedachte Eigenschaft hätte, auf seinem Genuß wenigstens ein stärkerer und anhaltenderer Trieb zum Uriniren äussern, als ausserdem. Dieß geschieht aber nicht.

Daß der Harn, den man bald nach genoßnem Spargel läßt, nach ihm riecht, beweist blos, daß die Theile, von denen der Spargel seinen eigenthümlichen Geruch hat, unverändert durch das Blut gehen, und von den Nieren abgesondert werden, was auch der Fall mit einer

Menge anderer Nahrungsmittel ist, von denen deswegen noch Niemand in den Sinn gekommen ist, ihnen Harn treibende Eigenschaften mit zu theilen; keineswegs aber das, was man aus dieser Erscheinung folgern will.

Auch von den schädlichen Wirkungen, die man ihm zugeschrieben hat, will sich wenig bestätigen. In solchen Gegenden, wo der Spargel auffallend häufig genossen wird, beobachtet man jene Krankheiten, die man von seinem Genuß herleiten wollte, gerad weniger, als sie mir in andern vorgekommen sind.

§. 167.

Die Zuckerwurzeln (Sium Sisarum. Ursprünglich aus China), die Möhren oder gelben Rüben, die Pastinaken und rothen Rüben (in Baiern Rahnen) enthalten viel Schleim und Zucker.

Sie sind anfeuchtend, gelind nährend und eröffnend. Ihr Gebrauch ist daher sehr zu empfehlen, besonders Solchen, die zu Hämorrhoiden und Infarctus geneigt sind. Nur belästigen sie häufig genossen, wie alle Nahrungsmittel aus dieser Klasse. Am zweckmässigsten genießt man alle die hier angeführten eröffnenden Wurzeln, namentlich die ersteren, in guter Fleischbrühe wohl gesotten, und diese dann durchgeseiht, die letzteren in Essig als Salat.

Scorzoneren und Haberwurzeln (Tragopogon pratense, auch Bocksbart genannt) geben eine süßliche Milch von sich, sind ebenfalls eröffnend, aber wenig nahrhaft.

§. 168.

Unter dem Namen Rapunzeln (Rapunculi) kamen sonst weißliche Wurzeln von süssem Geschmack,

und ohngefähr von der Dicke eines kleinen Fingers in die Küche. Sie gehörten verschiedenen Pflanzengattungen an, die bei uns nicht gebaut wurden.

An deren Stelle nimmt man jetzt die Wurzeln von einer Art Phyteuma, die daher auch den Namen Rapunzel führt, und mit dem Lateinischen Namen Rapunculus belegt wurde, oder von der Campanula Rapunculus.

Häufiger aber genießt man die Wurzel von der Tagskerze (Oenothera biennis), die im siebenzehnten Jahrhundert aus Virginien nach Europa gebracht wurde, jetzt aber bei uns sogar schon wild wächst, und nunmehr fast ausschließlich Rapunzel heißt.

Man genießt sie als Salat, der auch den Namen Schinkensalat führt. Sie ist schmackhaft, fleischig, aber etwas zäh. Man zieht sie häufig in Gärten.

§. 169.

Noch werden häufig, namentlich in manchen Gegenden, die Stengel und Blätter von der Melde, Lactuke, Malve, vom Spinat und gemeinen Mangold als Gemüs gegessen.

Diese Gewächse enthalten viel Pflanzenphlegma, etwas Schleim, wenig Zucker, und sind sehr fad von Geschmack; daher sie immer einen Zusatz von Gewürz, namentlich Pfeffer, fodern.

Sie sind bloß anfeuchtend, und ausser dem grossen Antheil an Wasser wenig nährend, ja, der Spinat wird in der Regel nicht einmal gehörig verkohlt und verdaut; sondern geht meistens wieder grün ab. Dabei verursachen sie leicht Säure, Blähungen und Durchfall.

§. 170.

§. 170.

Von den Lactukarten wird der Gartensalat (Lactuca sativa) am häufigsten als Salat nur kalt mit Essig und Oel genossen.

Er ist leicht verdaulich, ziemlich nahrhaft, kühlend, anfeuchtend, und verursacht dabei keine Beschwerden in der Verdauung. Er eignet sich daher ganz zum Salat, und ist so eine erfrischende, sehr gesunde Zuwürze.

Noch werden als Salat Rapunzeln (die uneigentlich so genannte Rapunzel, Valeriana olitoria) auch Feldsalat, Nisselsalat, Schafmäuler, Kornlattig, u. s. w. genannt, dann Cichorien und Endivien häufig genossen.

Diese Rapunzeln, die theils wild auf den Getreidfeldern wachsen, theils an mehreren Orten in Gärten gezogen werden, kommen im Ganzen mit dem Gartensalat überein.

Die Cichorie und Endivie aber haben viel Bitteres. Sie sind auflösend, eröffnend, aber schwerer zu verdauen. Durch das so genannte Bleichen wird der letzteren vieles von ihrer Bitterkeit benommen, auch wird sie dadurch etwas milder.

§. 171.

Zur dritten Klasse (§. 148. 3.)) der hier abgehandelten Vegetabilien gehören namentlich die Obstsorten, und ähnlichen Früchte, wo sich dann auch die Beeren und kürbisähnlichen Früchte anreihen lassen.

Diese Früchte enthalten, nebst vielem Wasser, wenig Schleim und Zucker, eine grosse Menge von Pflanzen-

säure, daher kühlen sie ausnehmend, löschen den Durst, feuchten an, beschwichtigen die heftige Bewegung des Bluts, dämpfen die Hitze desselben, und öffnen den Leib. Daher wird aber auch ihr übermässiger Genuß leicht schädlich.

Bloß von Obst könnte sich der Mensch nicht nähren, und daher auch dabei nicht lang gesund bleiben. Zu lange Zeit fort genossen erkältet es nemlich, was man nennt, den Magen, erzeugt Säure, schwächt die Verdauungskraft, und erregt Durchfälle.

So disponirt das Obst zur Ruhr, woher es begreiflich wird, warum die Ruhrepidemieen gerad zu der Zeit aus zu brechen pflegen, wo das Obst reif wird.

§. 172.

Es ist zwar hier eigentlich der Ort nicht, von Krankheiten und Krankendiät zu sprechen; doch ist allenthalben der Ort, eine wichtige Wahrheit zu sagen, und Irrlehren zu bekämpfen.

Viele medicinisch = practische Schriftsteller erklären das Obst in Hinsicht auf die Entstehung der Ruhr nicht nur allein für unschuldig, sondern empfehlen es sogar Ruhrkranken als ein vortrefliches Heilmittel.

Wie wohl oder übel diese Meinung gegründet sei, wird sich aus dem so eben Gesagten entnehmen lassen, und es wird also kaum nöthig sein hinzu zu setzen, daß Obst in der Ruhr Gift sei, was auch die tägliche Erfahrung bestätigt.

Dabei ist noch von der Pflanzensäure zu bemerken, daß sie, im gehörigen Maaß genossen, zwar die im vorigen §. angegebenen vortreflichen Wirkungen hat; im Ueber=

maaß genossen aber nach und nach den rothen Bestandtheil des Bluts zerstört.

§. 173.

Aus allem Diesen ergeben sich nun folgende allgemeinen diätetischen Regeln.

Obst unmittelbar nach Tisch, wie es gewöhnlich geschieht, als Nachtisch zu geniessen, ist nicht zu billigen. Dadurch wird bloß die Verdauung gestört und verzögert. Man sollte es immer nur für sich entweder Vormittags, oder Nachmittags bei leerem Magen geniessen.

Wer, was man nennt, einen kalten Magen hat, und zu Diarrhöen geneigt ist, meide Obst, und was ihm ähnlich ist, so viel als möglich.

Schwächlichen Kindern von blasser Farbe, aufgedunsenem Ansehen, oder die wirklich kachectisch sind, gestatte man nur sehr wenig Obst.

Gekochtes Obst ist weniger blähend, als rohes; auch ist es sehr zweckmässig, es für Solche, die es roh nicht vertragen können, mit Wein zu dünsten, oder es mit Brandwein, oder Wein und Gewürzen eingemacht geniessen zu lassen.

Getrocknetes Obst ist weniger blähend, als das frische, auch der Zucker darin mehr concentrirt; daher giebt es, wenn es gekocht wird, auch süssere Brühen, als im frischen Zustand.

§. 174.

Merkwürdig ist es, daß die eigentlich saueren Früchte nur in warmen; die erfrischendsten, erquickendsten, süß säuerlichen aber, und selbst solche Gewächse, die durch

einen eigenthümlichen wässerigen Saft auch den Durst geradzu löschen, nur in heissen Ländern wachsen.

Früchte dieser Art sind unter gleichen Himmelsstrichen, wiewohl, nach Verschiedenheit der Länder, auch von ganz verschiedener Gattung, sowohl in der alten Welt, namentlich in Ostindien, als in der neuen an zu treffen. Sie sind, was ich schon oben (§. 148.) bemerkte, nicht bloß zur angenehmen Speise, sondern zur wahren, durch nichts zu ersetzenden Arznei hierher gesetzt.

So fand der Prinz Maximilian von Neuwied in Brasilien eine Frucht, welche sich sowohl durch Wohlgeschmack, als Nahrhaftigkeit besonders auszeichnet, und der er und seine Gefährten, wie er ausdrücklich sagt, sein Leben verdankt. „Denn so bald wir, fährt er fort, zwei oder drei von diesen Früchten gegessen hatten, fanden wir uns so sehr mit neuen Kräften gestärkt, als wenn wir viele Gerichte zu uns genommen hätten." Die Bäume, woran sie wachsen, sind groß, und die Früchte von der Grösse eines Apfels.*)

§. 175.

Es folgen nun die gebräuchlichsten Obstsorten; zuerst die Aepfel.

Unter diesen gebührt dem Borsdorfer (in manchen Gegenden Maschansker), dem schwarzen Borsdorfer oder Lederapfel, und dem Rubiner oder Zwiebelapfel der erste Rang.

Der Apfel ist überhaupt ein gutes Obst, und eignet sich ganz besonders zum Dünsten.

*) Dieß erinnert an die Wurzel Ninsing oder Ginseng in China.

Unter den Birnen wird die gelbe und grüne Kaiserbirne, die Salzburger Birne und Bergamotte am meisten geschätzt.

Die Birne ist aber mit dem Apfel durchaus nicht zu vergleichen. Sie ist ungleich unverdaulicher und belästigender, und verursacht viel Blähungen. Auch zum Dünsten empfiehlt sie sich viel weniger.

§. 176.

Das Mittel zwischen Apfel und Birne halten Pfirsiche und Aprikosen. Ein sehr beliebtes Obst.

Vorzügliche Empfehlung verdienen die Zwetschgen, und die ihnen verwandten Pflaumen und Maschen. Sie sind sowohl frisch, als getrocknet und gedörrt ein gutes, leicht verdauliches Obst. Getrocknet und gedörrt benützt man sie aber nur zum Kochen.

Weniger empfehlenswürdig, auch schon herber von Geschmack sind die blauen und gelben Kriechen (Spiellinge), vorzüglich die ersteren. Die Schlehen sind ihrer Herbe wegen fast ungenießbar.

§. 177.

Ein vorzügliches Obst, das sowohl in Hinsicht auf Wohlgeschmack, als Zuträglichkeit mit den Aepfeln und Zwetschgen um den Vorrang streitet, sind aber die Spanischen Weichseln.

Sowohl roh, als eingemacht und gedünstet sind sie in jeder Hinsicht vortreflich, und in letzterer Form in manchen Schwächlichkeiten und Kränklichkeiten, z. B. bei grosser Hitze, im Wochenbett, in andern geringeren mit fieberhaften Bewegungen verbundenen Unpäßlichkeiten ein

ganz vorzügliches, kühlendes, Durst stillendes, und zugleich erquickendes Mittel.

Die gemeinen Weichseln sind viel saurer und weniger saftig.

Bei weitem nicht so vorzüglich, wiewohl aber dennoch immer ein gutes, und auch unter ähnlichen Umständen zu empfehlendes Obst sind die Belzkirschen, die aber von der Vogelkirsche an Schmackhaftigkeit, nicht aber an Saftigkeit übertroffen wird.

Die Amarellen sind eine besondere Abart; sie kommen an Grösse mit den Herz- oder Belzkirschen überein: sind aber säuerlicher, und werden ihnen daher von Vielen vorgezogen.

§. 178.

Die Quitte ist roh wegen ihrer Herbe nicht zu geniessen; auch gekocht gewährt sie ein wenig erfreuliches Gericht. Aber man bereitet daraus einen gelieferten Lecksaft, der sehr anfeuchtend und kühlend, auch wohl schmeckend ist.

Noch schmackhafter und erquickender als der beßte Apfel und die Weichseln ist die Ananas, die bei uns bloß in Treibhäusern gezogen wird. Leute von sehr lebhafter Einbildung behaupten, sie schmecke nach jeder Frucht, die man sich bei ihrem Genuß denke.

§. 179.

Die Citronen und Limonien kann man für sich nicht geniessen, weil sie zu sauer sind. Ihr Saft giebt aber vielen Speisen einen angenehmen erfrischenden Geschmack. Ueberhaupt ist die Wirkung des Citronensaftes kühlend, erquickend, Durst löschend; daher die Limonade unter vielen Umständen ein ganz vorzügliches Getränk ist.

Die Limonie ist saurer, auch weniger saftreich, als die Citrone.

Die Citronenschale klein zerhackt giebt frisch und getrocknet wegen des ätherischen Oels, das sie enthält, vielen Speisen eine gute, die Verdauung befördernde, und Blähung treibende Würze. Daher reibt man sie auch, wenn man eine etwas erwärmendere Limonade bereiten will, mit Zucker ab.

§. 180.

Das Mittel zwischen Ananas und Citronen halten die Pomeranzen. Sie haben einen angenehmen gewürzhaften Geschmack, und sind dabei erquickend, kühlend und anfeuchtend.

Diese herrliche Frucht, sagt der Prinz von Neuwied, darf man, selbst bei der größten Erhitzung, in Menge geniessen, ohne Nachtheil für die Gesundheit befürchten zu dürfen; nur Abends sollen sie nicht wohl bekommen. Weit vorsichtiger, setzt er hinzu, muß man im Genuß der Kokosnüsse und der andern kühlenden Früchte sein.

Man genießt sie auch bei uns häufig roh mit Zucker als Salat. Bekanntlich ist die verzuckerte Pomeranzenschale als Naschwerk und Magenmittel im Handel.

Eine Spielart davon ist die Apfelsine. Sie ist süß, und in China einheimisch. In Ostindien wächst noch die Pumpelmus-Citrone. Sie wird roh nicht genossen; man schält sie aber ab, macht das Fleisch mit Zucker ein, und bringt es so unter dem Namen Citronat zu uns. Unter welchem Namen aber auch aus Italien und dem südlichen Frankreich in Zucker eingemachte



Schalen von einer besonderen Spielart der Citrone zu uns kommen. *)

§. 181.

Unter den Beeren gebührt den **Erdbeeren** ohne Zweifel der erste Rang. Ihr Geschmack hat neben dem Süßsäuerlichen noch etwas Eigenthümliches, Gewürzhaftes, Weinichtes, weswegen sie auch fast allgemein beliebt ist.

Ihre allgemeinste Wirkung ist erfrischend und kühlend; dabei sind sie auch sehr saftig, und also anfeuchtend. Auch sind sie, häufig genossen, ein wahres Vorbauungsmittel gegen mancherlei Krankheiten, namentlich gegen Verstopfungen im Unterleib, Gicht und Melancholie.

Man genießt sie entweder bloß für sich, oder mit Zucker, oder mit Wein und Zucker. Die Art, sie mit Milch zu essen, ist nicht empfehlenswerth.

Manche Aehnlichkeit mit diesen haben die **Himbeeren**, wovon es zweierlei Arten giebt, rothe und gelbe. Sie sind sehr erquickend; besonders der daraus bereitete Saft und Essig.

§. 182.

Weniger schmackhaft sind die **Brombeeren** und schwarzen **Maulbeeren**. Die schlechtesten Maulbeeren sind die weissen.

---

*) Wer sich übrigens mit der unglaublichen Menge Spielarten von Citronen und Pomeranzen näher bekannt zu machen wünscht, findet bei **Volckamer** (Hesperides Norimbergenses) nicht bloß hinreichende Befriedigung, sondern noch überdieß eine unerwartete Augenweide.

Die **Preisselbeere** hat etwas Herbes und Prickelndes; sie giebt daher, eingemacht, zu Fleischspeisen einen guten Salat. *)

Von den **Heidelbeeren** weiß ich nichts Vortheilhaftes zu sagen. Ihr Geschmack ist auch nicht sehr anziehend. Man empfiehlt sie bei Neigung zu Durchfällen. Ich sah aber vielmehr selbst bei sehr jungen Leutchen unbändige Durchfälle davon entstehen. Man trocknet sie auch, und bereitet ein Mus davon. Nur gute Mägen vertragen sie; sie kühlen zu sehr.

§. 183.

Viele Aehnlichkeit, vorzüglich im Geschmack, hat damit der so genannte **schwarze Holler**, oder die Beeren des **schwarzen Hollunders**, wovon, vorzüglich in Baiern, die Blüthentrauben, in Brandteig eingetaucht, in Schmalz gebacken, und unter dem Namen: **Gebackner Holler** häufig gegessen wird.

Der schwarze Hollunder wird aber ebenfalls, sowohl in Baiern, als auch in andern angrenzenden Ländern, mit Zuthat von Zwetschgen, Semmelschnitten und Zucker warm als Mus unter dem Namen: **Hollerröster**, sehr häufig genossen.

Dieses Mus ist wohl schmeckend, gelind nährend, anfeuchtend, und befördert die Hautausdünstung. Sol-

---

*) **Salat** wird hier in der Bedeutung genommen, wie dieses Wort in mehreren Gegenden Teutschlands, wo man saure und süsse Salate unterscheidet, gebraucht wird. Ich bezeichne also damit öfters, so wie hier, ein wohl schmeckendes Erfrischungsmittel, das man z. B. zum Rindfleisch und Braten als Zuwürze zu genießen pflegt.

chen, die eine Neigung zu Brustaffectionen haben, ist es sehr zu empfehlen; nur macht es leicht Durchfall.

§. 184.

Johannisbeeren sind sauer, sehr anfeuchtend und erfrischend.

Stachelbeeren süsser, aber wässeriger.

Weintrauben haben die Eigenschaften, wie die vorzüglicheren von den hier angeführten Beeren. Je süsser sie sind, je besser sind sie; je besser wird auch der daraus gewonnene Wein.

Man glaubte ehehin, man könne durch häufigen Genuß von Weintrauben beliebig ein Wechselfieber erregen!

Der Adlersbeeren kann kaum füglich als eines Nahrungsmittels gedacht werden, da sie bloß etwas weniges Zusammenziehendes, aber fast nichts Nahrhaftes haben. Dennoch bringt man sie hier und da zu Markt, und genießt sie bloß, wenn sie bereits überreif und teig sind. Ehehin hielt man sie für hilfreich gegen das Grimmen, woher der Lateinische Beiname (torminalis) des Baum's.

In demselben Zustand werden auch die Mispeln genossen, von denen aber auch fast dasselbe gilt.

§. 185.

Von den kürbisähnlichen Früchten werden bei uns bloß die Melonen, und die Gurken, Kukumern, gegessen.

Die Melone, die aus dem Orient stammt, und in hiesigen Landen in Mistbeeten gezogen wird, genießt man als ein bloß angenehmes Gericht. Sie hat einen ange-

nehmen, etwas ananasähnlichen Geschmack, aber viel fades Pflanzenphlegma; ist daher sehr kühlend, und anfeuchtend, aber auch leicht belästigend. Man genießt sie eben deswegen auch mit Zucker und Pfeffer, auch Jngwer.

Die Wassermelonen sind noch fader; und man sollte sie nicht geniessen.

Die Gurken werden immer nur unreif gegessen. Sie haben dann weniger Phlegma, und sind auch schmackhafter. Man genießt sie sehr selten warm in Tunken; gemeiniglich nur kalt als Zuwürze: und dann entweder in Essig oder in Salz eingemacht, oder frisch dünne Scheiben geschnitten und mit Essig und Oel als Salat.

Sie sind angenehm von Geschmack, anfeuchtend und kühlend, aber schwer zu verdauen, und erfodern daher durchaus Pfeffer zur Würze.

1. Vom Oel.

§. 186.

Das (milde, fette) Oel gehört zu den unmittelbaren Bestandtheilen der Pflanzen, und ist schon völlig gebildet in dem Mark einiger Samen und Früchte enthalten. Es bildet sich in ihnen immer erst zur Zeit der Fructification, so wie man überhaupt in der Bildung aller unmittelbaren Pflanzenstoffe eine gewisse Ordnung beobachten kann.

Nicht minder merkwürdig ist es auch, daß von den hier in die erste Klasse gesetzten Vegetabilien durchaus keine Oel enthalten; aus der dritten nur die Samenkörner der Obstsorten, die Samen der kürbisähnlichen Früchte nur sehr wenig; die Beeren aber wieder durchaus keines. Eben so giebt, so weit das Pflanzenreich bis jetzt bekannt

ist, keine Wurzel Oel, die Erdmandeln, die Wurzelknollen des Cyperus esculentus allein ausgenommen.

Immer sind es Früchte, Samen, welche Oel liefern, und zwar vorzüglich diejenigen, welche zwei Samenblättchen haben. So z. B. alle Samen der hier zur zweiten Klasse gezählten Pflanzen; vorzüglich aber alle nußähnlichen Samenfrüchte und Samen.

§. 187.

Unter den im engeren Sinn genannten Früchten enthalten die Oliven, die auch mit Gewürzen und Salz eingemacht zu uns kommen, und als gewürzhafter Salat gespeist werden, das meiste Oel. Und vielleicht sind diese unter den eigentlichen Früchten überhaupt die einzigen, die Oel geben; wenigstens kennt man bis jetzt noch ausser ihnen keine, die diese Eigenschaft hätten. Bei weitem das meiste in Handel kommende Oel ist Olivenöl (Baumöl).

Nach diesen geben das meiste die nußähnlichen Früchte, Kokosnüsse, Wälsche Nüsse, Mandeln u. dgl. Nicht minder enthalten und liefern auch manche kleinere Samen, z. B. der Leinsamen, Mohn u. s. w. ansehnlich viel Oel. Die Samen der kürbisähnlichen Früchte aber, wie die Kürbis- Melonen- Gurkenkerne u. a. enthalten so wenig, daß man sich ihrer nur bloß zur Bereitung der Samenmilche bedient.

§. 188.

Im Allgemeinen kommt, wie bereits angemerkt wurde, das Oel mit dem Fett überein; zugleich wurde auch dort (§. 90. 91.) seiner Unverdaulichkeit gedacht, daher hier nur noch Einiges insbesondere an zu führen ist.

Etwas weniges Oel, so wie Fett, wird allerdings verdaut, und ist sogar ein nothwendiger Bestandtheil der

Nahrungsmittel, wenn sie anders Alles leisten sollen, was die Ernährung des Körpers, und der Fortbestand der Gesundheit fodert. Dazu macht und erhält es die ersten Wege geschmeidig, und an der inneren Fläche schlüpfrig, und so zu den Ausleerungen geschickt. Häufig genossen aber beschwert es, und wirkt erschlaffend.

Zum Genuß muß aber nur bloß frisches und mildes Oel gewählt werden; denn ranziges zieht die nachtheiligsten Folgen nach sich. Das Baumöl aus der Provence ist zum Kochgebrauch das beßte.

§. 189.

Von den öligen Früchten und Samen sind folgende die gebräuchlichsten.

Die Oliven, von denen so eben (§. 187.) gehandelt wurde. Sie enthalten fast nichts als Oel, und sind daher höchst unverdaulich.

Die öligen Nüsse, als die Wälschen Nüsse, Mandeln, Haselnüsse und Büchlein oder Buchecker. Diese enthalten neben grobem Mehl und Schleim viel Oel. Sie sind daher schwer verdaulich und belästigend.

Die Haut des Kerns von der Wälschen Nuß enthält eine besondere Schärfe, die, so lang die Nüsse noch frisch sind, vorzüglich in einer Herbe besteht. Auch zieht man gewöhnlich diese Haut von den frischen Nußkernen ab, welche letztere auch in diesem Zustand milchiger, schmackhafter, und leichter zu verdauen sind.

Je älter dagegen die Nüsse werden, je schärfer wird diese Haut, je fester und öliger, und also auch unverdaulicher werden die Kerne selbst.

Die Schärfe der Haut, die sich alsdann nicht mehr abziehen läßt, verursacht zuvörderst auf der Zunge, na-

mentlich an der Spitze derselben, brennende Pöckchen; und endlich, bei häufigem Genuß, im Schlund Trockenheit, Heiserkeit, und am Ende leicht Halsentzündung.

Die Büchlein schmecken nicht übel, sollen aber in Menge genossen betäuben.

§. 190.

Die Cacaobohnen geben durch Auspressen ein butterähnliches Oel, das sie in solcher Menge besitzen, daß sie deswegen ohne Zubereitung nicht genossen werden können. Eh sie versendet werden, unterwirft man sie einem geringen Grad von Gährung, wodurch sie braun werden.

Sie enthalten einen feinen gallertartigen Schleim, der sie verdaulicher macht, als die vorigen Kerne. Indeß benützt man die Cacaobohnen bloß zur Bereitung der Chocolade.

Die Pistacien enthalten nebst vielem Oel auch einen feineren Schleim, und keine so grob mehlige Masse, wie die obigen Kerne; allein sie sind fest, schwer, sehr ölig, und daher beschwerend.

2. Würzen.

§. 191.

Unter den Würzen werden diejenigen Vegetabilien begriffen, welche nicht sowohl als Nahrungsmittel genossen, als vielmehr ihnen nur wegen ihres starken, meistens angenehmen, Geruchs, und mehr oder weniger beissenden, prickelnden und brennenden Geschmacks theils zur Reizung des Gaumens, theils zur Erwärmung und Spornung des Magens beigesetzt werden.

Diese Eigenschaften beruhen bald auf einer Schärfe; bald auf einem ätherischen Oel, bald auf einem harzigen Stoff, auf einer Säure u. s. w.

Alle diejenigen, derer würzende Eigenschaft auf einem ätherischen Oel, oder auf einem harzigen Stoff, oder auf beiden zugleich beruht, werden (eigentliche) Gewürze genannt; da die übrigen nur bloß den allgemeinen Würzen bei zu zählen sind.

§. 192.

Alle (eigentlichen) Gewürze sind mehr oder weniger erwärmend und erhitzend, und verbessern dadurch Speisen, die ohne diese Zuthat zu fad, zu belästigend, oder zu blähend wären.

Wiewohl sie demnach in vielen Fällen sehr wohlthätig wirken, ja mitunter sogar unentbehrlich sind, indem sie die Verdauung befördern, und Blähungen entweder verhüten, oder abtreiben; so schaden sie doch, wenn sie häufig genossen werden, ungemein. Denn sie erhitzen das Blut, setzen es in Wallung, verursachen Congestionen des Bluts nach dem Magen und den Gedärmen, machen das Darmblut, was man früherhin nannte, schwarzgallicht; und führen daher Hämorrhoiden, und andere Blutflüsse herbei. Auch können die schärferen davon, besonders wenn sie recht fein gepülvert, oder gar in einem an sich schon hitzigen Vehikel genossen werden, leicht den Magen entzünden.

§. 193.

Die hitzigsten Gewürze kommen aus den heissen Ländern; die einheimischen sind durchaus gelind.

In jenen Ländern scheinen sie viel besser vertragen zu werden; und wahrscheinlich sind sie auch dort nicht ohne

Ursache einheimisch. Das Kasi Kari der südamericanischen Indianer, ein Gericht aus halb Fleisch halb Spanischem Pfeffer, können die Europäer nicht geniessen, ohne daß ihnen Anfangs die Haut von der Zunge abgeht; allein sie gewöhnen sich bald daran, finden es am Ende gar angenehm, und daß durch den öfteren Genuß desselben ihre Verdauungsorgane ausnehmend gestärkt werden.

Die Eigenschaften der übrigen Würzen werden gleich da angegeben, wo sie einzeln abgehandelt werden.

a. Schärfe mit einem ätherischen Oel.

§. 194.

Dahin gehören erstens die Zwiebelarten, als der Knoblauch, die gemeine Zwiebel, der Porri, die Rockenbolle, die Schalotten und der Schnittlauch. Man bedient sich ihrer wegen ihres scharfen, besondern und durchdringenden Geschmacks und Geruchs als würzender Zuthat zu verschiedenen Speisen.

Sie befördern dadurch die Verdauung, die Harnabsonderung und Hautausdünstung. Häufig genossen hitzen sie aber, und machen viel Blähungen; so wie vielen Menschen ihr Geruch und Geschmack widrig ist.

Dann der Meerrettig und Senf, welche um ihres ganz eigenthümlichen scharfen Princips willen zum Fleisch genossen werden. Häufig genossen könnten sie leicht Blutharnen erregen.

Hierher sind auch zu zählen die Kresse (Lepidium sativum), die Brunnkresse (Sisymbrium Nasturtium), und die Gartenkresse (Tropaeolum majus). Sie werden theils roh, theils mit Essig und Oel unter dem Gartensalat gegessen.

Viele

Viele Menschen haben von der Heilsamkeit dieser Pflanzen, namentlich der Brunnkresse, gar wunderbare Vorstellungen; essen sie daher häufig, manchmal ordentlich curmässig, und nüchtern. Sie meinen dadurch das Blut zu reinigen, und den Magen zu stärken. Dieß vermögen aber diese Pflanzen eben nicht; wohl aber zeigen sie sich gegen den Scorbut sehr heilsam.

Noch gehört der Rettich hierher. Er hat viele Aehnlichkeit mit der weissen Rübe, die auch selbst schon einige Schärfe besitzt. Er ist halb Nahrungsmittel, halb Würze, und wird um seines scharfen Princips willen häufig genossen.

Er löst den zähen Schleim auf, nährt nur wenig, und verursacht ausnehmend viel Blähungen nach oben und unten. Ohne viel Salz kann ihn der Magen nicht einmal gehörig verdauen.

b. Aetherisch = ölige Würzen.

α. Halb Nahrungsmittel halb Würze.

§. 195.

Selleri und Petersilie. Die Pflanzen selbst sollen resinöse Bestandtheile besitzen; die Samen aber enthalten ein ätherisches Oel: doch sind diese nicht im Küchengebrauch.

Man bedient sich der Wurzel der ersteren und des ganzen Krauts der letzteren theils um andere Speisen, vorzüglich die Fleischbrühe, zu würzen, den Appetit zu erregen, die Verdauung zu befördern, die Winde ab zu treiben, theils genießt man sie selbst, und zwar die Wurzel des Selleri häufig als Salat; so wie man in manchen

Gegenden die junge Petersilie, Kraut und Wurzel, zugleich mit dem Rindfleisch siedet, und als Gemüs genießt. Wobei aber wegen der leichten Verwechslung mit dem Schierling (Aethusa Cynapium) grosse Aufmerksamkeit und Vorsicht erfoderlich ist.

Beide Gerichte nähren nur wenig.

β. Eigentliche Gewürze.

§. 196.

Das schärfste Gewürz ist ohne Zweifel der Spanische Pfeffer, dessen kurz vorher (§. 193.) gedacht wurde; nur ist er wenig in Gebrauch: desto gebräuchlicher aber der gemeine, schwarze*) Pfeffer; seine Anwendung ist sehr ausgebreitet, und manche Gerichte, wie Kartoffelgemüs, Kukumernsalat, u. dgl. sollte man ohne Pfeffer gar nicht geniessen. Dem brennenden Geschmack dieser beiden Gewürze liegt aber kein ätherisches Oel, auch nicht das scharfe Princip, sondern ein harziger Stoff zum Grund.

Der Ingwer, ebenfalls ein sehr brennendes, erhitzendes und durchdringendes Gewürz besitzt ebenfalls harzige Theile, aber zugleich ätherisches Oel.

Zu den bloß ätherisch-öligen Gewürzen gehören der Zimmt, die Gewürznelken, Cardamomen, die Vanille. Letztere ist sowohl in Ansehung des Geruchs als Geschmacks die angenehmste Würze.

Die einheimische Flora liefert uns an der Calmuswurz, an den Samen vom Kümmel, Fenchel, Co-

---

*) Der weisse Pfeffer ist bloß der gemeine, der von seiner äusseren Schale befreit worden ist.

riander und Anis vortrefliche Gewürze. Sie verbessern den Geschmack der Nahrungsmittel, befördern die Verdauung, und treiben die Blähungen ab.

Zu gleichem Zweck bedient man sich auch als Würze verschiedener Gerichte der Blumendolden vom Dill, des Krautes vom Majoran, Thimian, Saturei, der Citronen- und Pomeranzenschalen, u. s. w.

Eine vorzügliche Würze, die zwar bei uns nicht einheimisch ist, aber sehr gut fort kommt, und daher auch in Gärten häufig gezogen wird, ist der Dragun-Beifuß (Estragon). Er macht einen Antheil des Pariser- und Straßburger-Senfs, so wie des so genannten Spitzbuben-Essigs aus, und giebt den beliebten Dragon-Essig.

Noch ist eines sehr wirksamen und zugleich angenehmen Gewürzes, der Muskatblüte, und der Muscatnuß, zu gedenken.*) Beide haben in Hinsicht auf ihre Bestandtheile das Eigene, daß sie neben dem ätherischen Oel auch fettes liefern.

c. Gesäuerte Würzen.

α. Mit offenbarer Säure.

§. 197.

Essig.

Der Essig, der von sehr ausgedehnter Anwendung ist, dient aber gewöhnlich nur als Würze, selten als Getränk. Wiewohl ihn Kinder sehr gern trinken, und ihn auch der gemeine Mann nicht selten in der Meinung

*) Man vergl. hier noch, was oben §. 107. gesagt wurde.

trinkt, sich damit, wie er sich ausdrückt, den Magen ein zu richten.

Daß etwas wenig Essig dem Magen recht wohl bekommt, ist ausser allem Zweifel; auch ist er erquickend, kühlend und Durst stillend. Daher er auch in der Küche, namentlich zur Bereitung verschiedener Tunken und Salate, häufig benützt wird, und auch für die meisten Menschen eine angenehme Würze ist.

§. 198.

Aber auch als Getränk, mit Wasser vermischt, hat er um dieser Eigenschaften willen unter gewissen Umständen seine grossen Tugenden. So ist das Oxycrat, die Pasca der alten Römer, das einzige Vorbauungs-, und wenn anders noch Hilfe möglich ist, auch Rettungsmittel gegen, und im Sonnenstich. (§. 23.)

Bei den alten Römern mußte jeder Soldat seine Portion Essig mit sich tragen; und wahrscheinlich verhüteten sie, durch die Erfahrung belehrt, auf diese Art, daß ihnen die Soldaten, da sie meistens in warmen und heissen Ländern Krieg führten, auf dem Marsch nicht todt hin fielen.

Und es ist wirklich unbegreiflich, wie man in unsern kriegerischen Zeiten, wo man noch dazu den Soldaten ganz unerhörte Märsche machen ließ, nicht darauf bedacht war, ihn auf diese Art zu verwahren, da das plötzliche Hinsinken und Sterben der Soldaten auf dem Marsch eine alltägliche Erscheinung war.

Zu den Zeiten der alten Römer hatte man in Italien, und wahrscheinlich auch in andern warmen Ländern, die Pasca feil; und wirklich ist auch im Sommer bei grosser Hitze Wasser mit etwas Essig ein sehr erquickendes vorzügliches Getränk.

Auch giebt es Leute, die ihren Magen, wenn er ihnen zu solcher Zeit schwach wird, und nicht mehr gehörig ver-

daut, nur dadurch stärken, daß sie in Essig gesottnes Fleisch essen.

§. 199.

Guter Essig muß hell, etwas gelblich von Farbe sein, sehr lebhaft geistig = sauer riechen, und sehr durchdringend, aber rein sauer schmecken.

Man hat gewöhnlich zweierlei Essig, Bier = und Weinessig; letzterer ist durchaus vorzüglicher.

Im Ganzen genommen kommen die Wirkungen des Essigs mit den Wirkungen der natürlichen Pflanzensäuren, wovon oben (§. 171. 172.) bereits die Rede war, überein; nur hat er vor ihnen den Vorzug, daß er nicht, wie jene, die Gährung befördert, sondern vielmehr zurück hält, und die Fäulniß des Fleisches lange Zeit verhindert; daher er auch zur Aufbewahrung desselben gewöhnlich benützt wird.

Man setzt den Essig auch häufig mit aromatischen, scharfen oder sonst wohl schmeckenden Vegetabilien an, die ihm dann ihren Geruch und Geschmack mittheilen.

Hierüber ist in diätetischer Hinsicht nichts Besonderes bei zu bringen; denn dieß ist Sache des individuellen Geschmacks. Indessen ist der Zusatz von Gewürzen nicht zu verwerfen, da der Essig an und für sich auf den Magen kühlend wirkt.

§. 200.

Täglich aber, und in ziemlicher Quantität genossen ist er der Gesundheit sehr nachtheilig. Er zerstört nemlich nach und nach den Cruor, so daß sich endlich die ganze Blutmasse in eine weißliche Flüssigkeit verwandelt. Daher ist es begreiflich, wie durch den häufigen Gebrauch des Essigs nach und nach die rothe Farbe der Wangen schwindet, und die Ernährung leidet.

Frauenzimmerchen, welche von falschen Begriffen irr geleitet wähnen, es sei bäurisch, eine blühende Gesichtsfarbe, und einen wohl genährten Körper zu haben, trinken daher, um eine schlanke Taille, und, wie sie es nennen, ein schmachtendes Ansehen zu bekommen, fleissig Essig, und klystiren sich auch emsig damit.

Gewöhnlich erreichen sie auch ihre Absicht bald, allein mit unwiederbringlichem Verlust ihrer Gesundheit. Die geringste Folge ist ein unheilbarer weisser Fluß.

§. 201.

Salz.

Das Küchensalz, gemeinhin Salz genannt, gehört zwar eigentlich in das Mineralreich; allein da es das unentbehrlichste Gewürz für alle, sowohl thierischen, als vegetabilischen Speisen, nur die süß bereiteten ausgenommen, ist; so ist hier der schicklichste Ort davon zu handeln.

Ohne Salz haben alle diese Speisen keinen Wohlgeschmack, was schon der alte bekannte Vers sagt:

Non sapit Esca bene, quae datur absque Sale.

Ohne Salz sind sie unverdaulich, und ohne dasselbe kann die Gesundheit, und endlich auch das Leben in die Länge nicht bestehen.

Das Salz ist also gewissermassen als eine wahre Speise an zu sehen; und wahrscheinlich nährt es auch, in seine entfernteren Bestandtheile zerlegt, mit. Nur im Uebermaaß genossen erzeugt es allerhand Schärfen, und kann am Ende selbst Auflösung der Blutmasse herbei führen.

§. 202.

Dieß scheinen auch die Gründe zu sein, warum nicht leicht irgend ein Lebensbedürfniß in der Natur so häufig vorkommt, als das Salz.

Man findet es, ausser Thieren und Pflanzen, größtentheils im Meereswasser, in Salzquellen, und namentlich in der Erde, wo es häufig schon ganz rein, meistentheils aber nur so wenig verunreinigt vorkommt, daß es durch ein ganz einfaches Verfahren zum täglichen Gebrauch zubereitet werden kann.

Viele setzen dem Salz bei manchen Verfahrungsarten, z. B. zum Einsalzen des zum Räuchern bestimmten Fleisches, oder zum Einmachen der Salzgurken, *) auch etwas Salpeter bei. Es ist nicht zu läugnen, daß das Zubereitete dadurch einen Geschmack erhält, der für den ersten Augenblick angenehm prickelnd ist; allein bald widersteht er, und dann schwächt der Salpeter noch überdieß die Verdauungskräfte.

Als Mollien auf seiner äusserst beschwerlichen Reise im Innern von Africa im J. 1818. lange Zeit kein Salz mehr genossen hatte, und nun von ohngefähr Gelegenheit bekam, sich welches zu verschaffen, aß er es mit eben so grossem Vergnügen, als Zucker.

---

*) Daß das Salz die faulige Gährung hindert, und daher zur Aufbewahrung vieler animalischer und vegetabilischer Nahrungsstoffe mannigfaltig benützt wird, ist eine zu allgemein bekannte Sache, als daß ich nicht hätte Anstand nehmen sollen, dieses Punctes weitläufiger zu gedenken. Groß ist aber die Rolle, die es in dieser Hinsicht nicht nur allein in der Oekonomie, sondern auch im Handel, und dann im Krieg, und im Seewesen spielt.

β. Mit versteckter Säure.

§. 203.

Zucker.

Wie und wo der Zucker gewonnen werde, sind allgemein bekannte Dinge. Er gehört heut zu Tag zu den am allgemeinsten verbreiteten, und bereits unentbehrlichen Bedürfnissen des Lebens, wozu ihn nicht bloß seine eigenthümliche, reine (und normal gewordne) Süssigkeit, sondern auch seine übrigen Eigenschaften erhoben haben; über welchen Punct aber die Meinungen sehr getheilt waren. Man hat ihn nemlich auf der einen Seite sehr in Schutz genommen und gepriesen, auf der andern ihm aber auch eine Menge üble Wirkungen zugeschrieben.

Schon Julius Alexandrinus führt von ihm als ein damals allgemein bekanntes Sprichwort an: „mit Zucker könne Alles gewürzt werden; keine Speise werde durch ihn verdorben." Doch, glaubt er, würde sich Niemand finden, der Alles ohne Unterschied, also auch Gesottnes und Gebratnes, gezuckert essen würde. *)

*) Und doch kannte ich einen Arzt, einen Mann von blühender Gesundheit, der über Tisch alle seine Speisen ohne Unterschied reichlich zuckerte. Da er mein warmer Freund war, und keine Kinder hinterließ, also sein Name gleichsam von der Erde hinweg getilgt scheint, so halt' ich es für meine Pflicht, seinem Andenken hier ein kleines Vergießmeinnicht zu pflanzen. Er war weiland Hochfürstlich Passauischer Hofrath und Hofmedicus, von Geburt ein Italiäner, Namens Veronesi. Er war ein Mann von grosser Belesenheit, von der äussersten Bescheidenheit, und als Practiker von entschiedenem Ruhm. Er starb in der Blüthe

Boerhaave sagt geradzu: „man thut dem Zucker Unrecht, daß man ihm Schuld giebt, er sei der Gesundheit nachtheilig, da solches noch niemals erwiesen worden sei."

§. 204.

Und wirklich kann dieses auch durchaus nicht nachgewiesen werden; vielmehr zeigt sich uns der Zucker von mehr als einer vortheilhaften Seite.

Er ist zuvörderst gelind nährend, aber nicht in dem Grad, wie der noch unausgeschiedne Saft im Zuckerrohr: denn zur Zeit der Zuckerernte werden alle Neger, und sogar die Thiere, mit Einschluß der Hunde, auf den Pflanzungen fett, weil sie das frische Zuckerrohr geniessen.

Auch beweisen eben diese Neger, daß es nichts, als ein Vorurtheil ist, wenn man glaubt, der Zucker verderbe die Zähne; denn Niemand hat schönere Zähne als sie; und in Hinsicht auf die Menge Zucker, den sie geniessen, dürfen sie sicher keinem Zuckeresser nachstehen. Ich selbst war schon ein paarmal in der Lage, wo ich meiner Gesundheit wegen lange Zeit hindurch tagtäglich eine ansehnliche Quantität Zucker zu mir nehmen mußte; und meine Zähne blieben gut, und sind es bis diese Stunde.

Ja, Dr. Alston, ehedem Lehrer der Botanik und Materia medica zu Edinburg, bestritt dieses Vorurtheil

---

der Jahre. Ein paar Pferde, von denen er ein grosser Freund war, und mit denen er auch immer wechselte, reissen eines Tages auf einer Spazierfahrt mit ihm aus. Er will sich durch einen Sprung retten, wird mit dem Kopf gegen einen Baum geschlendert, und ist am dritten Tag eine Leiche.

durch sein eigenes Beispiel, und schrieb die gute Beschaffenheit seiner Zähne lediglich dem häufigen Genuß des Zuckers zu.

Und in der That, nicht der Zucker, sondern das Backwerk, dem der Zucker nur der Süssigkeit wegen beigesetzt wird, verdirbt die Zähne.

§. 205.

Wohl aber schwächt er, lange Zeit fort, und im Uebermaaß genossen, die Verdauungskräfte, wie alle vegetabilischen Säuren. Denn ihm liegt eine eigenthümliche Säure zum Grund, die der Sauerkleesäure sehr nah kommt, und von einigen Chemikern auch geradzu mit ihr für einerlei erklärt wurde.

Die Säure hat das ganz Eigenthümliche, daß sie sich vor allen andern mit der Kalkerde am begierigsten und innigsten verbindet, und kaum mehr von ihr getrennt werden kann.

Dasselbe erfahren wir auch an der Phosphorsäure in der thierischen Kalkerde; auch dieser kann davon nicht ganz getrennt werden. Und Wer weiß daher, welche Rolle der Zucker im thierischen Körper hinsichtlich auf seine Entwicklung, sein Wachsthum, und die Dichtigkeit der Fasern spielt? Wer weiß, wie viel seine Säure in ihren entfernteren Bestandtheilen zur Erzeugung der Phosphorsäure und des Phosphorkalks im thierischen Körper beiträgt? Wenigstens findet sich Sauerkleesäure in vielen Harnblasensteinen.

§. 206.

Und die Menge Zuckerstoff, den Thiere, namentlich die Gras fressenden, und Menschen das Jahr hin-

durch geniessen, ist wahrhaftig nicht gering. Denn der Zuckerstoff findet sich in einer Menge von Vegetabilien, selbst säuerliche nicht ausgenommen. Daher man auch in unsern Tagen angefangen hat, ihn aus einheimischen Gewächsen, namentlich aus dem Zuckerahorn, und aus den Runkelrüben zu gewinnen.

So enthalten fast alle Gräser etwas Zuckerstoff; die meisten Blumen, viele Baumblätter schwitzen ihn aus. Er findet sich in den noch unreifen mehligen Samen, in allen süssen und süßlichen Wurzeln und Früchten, in vielen Baumsäften, u. s. w. Der größte Antheil des Honigs ist nichts als Zucker; die Milch enthält dessen einen grossen Antheil.

§. 207.

Schon hieraus läßt sich der Schluß machen, daß der Zucker nicht anders, als nur zu den gedeihlichen Stoffen gehören könne und müsse. Er gewährt aber auch übrigens unendlich viel Vortheile, indem er nicht nur, daß ich so sage, das Leben versüssen hilft, sondern auch als in gewisser Hinsicht indifferenter Stoff höchst wichtig und unentbehrlich wird.

So macht er den Thee, Kaffee, die Chocolade, den Punsch, den Bischoff, dann manche Früchte, wie die Melonen, die Erdbeeren, Johannisbeeren, u. s. w. erst genießbar, schmackhaft, und wirklich gesünder. So macht er manche Säuren, wie den Essig in manchen Gerichten, die Citronensäure, u. s. w. angenehm, und auch gedeihlicher.

So dient er in der Haushaltung auf eine ähnliche Art, wie das Salz, zur Erhaltung vieler Früchte durch das Einmachen, Einsieden mit Zucker. Und welchen

unendlichen Vortheil gewährt er in der Arzneikunst als Erhaltungsmittel, als Versteckmittel, als indifferenter, und doch unentbehrlicher Beisatz bei unzähligen Arzneikörpern! So daß man in Wahrheit von ihm sagen kann: nichts wird durch ihn verdorben. Er gehört demnach zu den schätzbarsten Unentbehrlichkeiten dieses Lebens; und mit seiner Gewinnung und Verbreitung hat die Apothekerkunst, und mit ihr die Heilkunst Riesenschritte vorwärts gethan, da in den früheren Zeiten in gar vielen Stücken die Hände wie gebunden waren. Und es ist hier nur noch zu bemerken, daß der ganz feine Zucker (Canarienzucker) wegen seines grösseren Antheils an Kalkerde weniger süßt, als die mittleren Sorten, z. B. Melis. Der Candiszucker hat vor dem gemeinen nichts zum voraus.

§. 208.

Honig.

Der Grund- und Hauptbestandtheil des Honigs ist Zucker; daher man sich auch in früheren Zeiten, eh man die jetzige Art den Zucker zu gewinnen verstund, desselben anstatt des letzteren bediente.

Chemisch sind daher diese beiden Substanzen von einander nicht sehr verschieden, wohl aber in den Nebenbedingungen. Dem Honig ist nemlich immer etwas von den Säften der Bienen, die sie beim Einsammeln dem Nectar der Blumen beimengen, und dann noch verschiedene Riech- Extractiv- und andere eigenthümliche, und zwar nach Verschiedenheit der Pflanzen auch sehr verschiedene, Stoffe und Säfte beigemischt. Daher in Hinsicht auf Geruch, Geschmack und Güte zwischen Honig und Honig ein grosser Unterschied ist. Den

feinsten Honig gewinnen die Bienen aus den Blumen der Melisse, welches auch bekanntlich die Griechische Benennung der Biene ist. Bei den alten Griechen und Römern war der Honig vom Berg Hüble der geschätzteste.

Aus diesem wird es nun begreiflich, wie es auch giftigen Honig geben könne. Dieß haben schon die Griechen auf ihrem Rückzug unter Xenophon erfahren; und so findet sich die Sache am Kaukasus noch heut zu Tag.

§. 209.

Ueberdieß scheint aber der Honig noch eine besondere Säure zu besitzen, die sich auch gegen die Kalkerde ganz anders verhält, als die Zuckersäure.

Aus allem Diesen geht hervor, daß der Honig keineswegs die Vorzüge des Zuckers besitzt, und niemals, so wie dieser, als indifferenter Stoff und Zusatz angesehen werden dürfe.

Er beschwert und schwächt auch Magen und Darmkanal ungleich mehr, und verursacht leicht allerhand Beschwerden. Häufig genossen erzeugt er auch hartnäckige Heiserkeit.

Viele geniessen ihn als Leckerbissen auf Butterbrod gestrichen. Eine Näscherei, die einen guten Magen erfodert.

d. Narcotische Würzen.

§. 210.

Tabak.

Es muß nicht leicht etwas geben, über das für und wider so viel gesprochen, und auch geschrieben worden ist, als den Tabak.

Schnupfen und Rauchen ist und bleibt eine Unart; und wären wir mit dem Tabak nie bekannt geworden; so hätten wir wirklich nichts verloren. Da er aber einmal allgemeines Bedürfniß geworden ist; so kann nicht mehr die Rede davon sein, was besser wäre, daß es sei, oder nicht sei, sondern von dem, was ist, und ob es schade oder nütze.

§. 211.

Was zuvörderst das Tabakschnupfen betrifft, so läßt sich davon durchaus kein Nutzen nachweisen. Und so ist auch das Rauchen, wenn einmal die ersten unangenehmen Wirkungen überwunden, und der Eindruck des Tabakrauchs zur Gewohnheit geworden ist, und man es als Schädlichkeit betrachten will, ganz indifferent.

Auch von dem Verlust an Speichel habe ich noch niemals, so viele Jahre hindurch ich auch viele hundert Tabakraucher beobachtet habe, eine schädliche Wirkung gesehen. Der Speichel, der durch den Tabakrauch aus den Speicheldrüsen hervor gelockt wird, wäre nie in den Magen gekommen. Kein Gesunder speichelt, ausser er ißt, oder er raucht. Auch nährt der Speichel für sich allein keineswegs; ja, er würde, häufig hinunter geschluckt, den Magen nur belästigen. Der Verlust desselben, wenn der Körper nur übrigens gut genährt wird, ersetzt sich immer wieder schnell.

§. 212.

Dagegen setzt eine Pfeife Tabacks bei Denen, die einmal daran gewöhnt sind, das ganze Nervensystem in eine sehr angenehme gleichmässige Stimmung.

Dem Gewohnten erleichtert daher dieser luftige Genuß die geistigen Beschäftigungen ungemein, und macht sie ihm angenehm.

Manchmal stärkt er bei Erschöpfung der Kräfte von körperlicher Anstrengung und Einwirkung der Kälte auf eine wahrhaft wunderbare Art. Selbst in langwierigen hartnäckigen Krankheiten bewirkte manchmal eine Pfeife Tabak plötzlich eine wohlthätige Veränderung; so wie sie des Morgens bei einer Schale Kaffee auf das bestimmteste Leibesöffnung macht.

Vom Backwerk.

§. 213.

Da das Backwerk nicht eigentlich Nahrungsmittel, sondern nur Naschwerk, also gewissermassen Würze ist; so mag es hier seine Stelle finden.

Schon aus dem bisher, namentlich §. 102., Gesagten läßt sich abnehmen, wohin das Backwerk in diätetischer Hinsicht im Allgemeinen zu setzen sei; da aber darin eine ungemein grosse Verschiedenheit herrscht, so schien eine etwas nähere Beleuchtung dieses Küchenproducts nicht überflüssig zu sein.

Das Backwerk läßt sich im Allgemeinen füglich in süsses und fettes abtheilen, wobei zu erinnern ist, daß hier das Wort backen nicht immer den nemlichen Sinn, und die nemliche Erklärung zuläßt, wie es beim Backen des Brods der Fall ist.

Hier heißt nemlich Backen öfters nichts, als schnelles Verdunsten, und hinweg Trocknen der Feuchtigkeit. Manchmal heißt es, wie beim Backen im Schmalz, das Anbrennen der Oberfläche durch die Hitze des angewendeten Fetts mit Eindringen desselben in das Innere des Gebäcks, u. s. w.

Es werden hier, dem Zweck dieser Schrift gemäß, von den verschiedenen Arten des Backwerks nur die am allgemeinsten üblichen angeführt, und ihr diätetischer Werth ganz kurz angegeben.

1. Süsses Backwerk.

§. 214.

a. Zuckergebäck.

Dieses ist bald einfacher, bald zusammengesetzter. Das einfache ist nicht viel beschwerender, als der blosse Zucker; je zusammengesetzter es aber ist, desto unverdaulicher, und also auch ungesünder wird es.

Zum einfacheren Zuckergebäck gehören die Hohlhippen, Spanischen Winde, und ähnliche Dinge. Zu den zusammengesetzteren das Bisquit, die Harnadeln, Bisquit-Brodtorten und Aehnliches.

Noch mehr zusammengesetzt sind die Mandelplätzchen, und was ihnen ähnlich ist. Sie sind sehr beschwerend, und sehr unverdaulich; man darf sie daher nie anders, als nur selten, und immer nur in geringer Menge geniessen.

§. 215.

Und diese Art Backwerk ist es auch, was die Zähne so sehr verdirbt, nicht der Zucker als solcher. (§. 204.)

So wie in manchen Krankheiten, wo die Verdauung gänzlich darnieder liegt, und die ganze Säftemasse krankhaft verändert ist, von den in der Mundhöhle abgesonderten Feuchtigkeiten, und von dem Hauch ein Niederschlag entsteht, der sich an die Zunge, Zähne und Lippen legt; so schlagen sich auch auf dem nemlichen Weg bei

Men-

Menschen, die durch solches Naschwerk die Verdauung und Bereitung des Nahrungssaftes fehlerhaft machen, Stoffe nieder, die die Zähne angreifen, und sie nach und nach zerstören. *) Solche Menschen haben auch gewöhnlich einen übel riechenden Athem. **)

Wer also sich und seine Kinder vor schlechten Zähnen verwahren will, hüte sich und sie vor dem häufigen Genuß dieses verderblichen Naschwerks.

§. 216.

Eben so belästigend, und die Verdauung störend sind die übrigen Arten von Torten, die Linzertorten, die bald von Butter- und Blätterteig, bald von ungegornem Zuckerteig bereitet, und überdieß noch häufig mit mancherlei eingemachten Obstsäften und Breien, und um die Unverdaulichkeit noch mehr zu erhöhen, mitunter mit Mandeln und Pistacien besteckt werden.

Dasselbe gilt auch von den gebackenen Breien und Auflaufen aller Art.

---

*) Es giebt Menschen, bei denen die Zähne von Natur nicht dauerhaft sind. Von diesen ist hier die Rede nicht. Bei Solchen verfangen auch diätetische Vorschriften nicht viel. Ungegründet ist es aber, daß Solche vor der Lungenschwindsucht sicher sein sollen.

**) Wie sehr die Beschaffenheit des Hauches von dem jedesmaligen Zustand der Verdauungswerkzeuge abhängt, lehrt die tägliche Beobachtung, indem sehr viele Menschen den ganzen Vormittag hindurch sehr übel aus dem Mund riechen, während nach eingenommener Mahlzeit jede Spur dieses Uebels verschwindet.

§. 217.

b. Lebkuchen.

Lebkuchen, in Baiern Lebzelten, giebt es von gar verschiedener Art sowohl in Hinsicht auf die Form, als auch in Hinsicht auf die Bestandtheile. Und diese Verschiedenheit richtet sich nach dem in verschiedenen Ländern verschiedenen Gebrauch und Herkommen. Alle diese Verschiedenheiten aber an zu führen wäre weder zweckmässig noch möglich, zumal da bei diesem Gewerb sowohl das eigentliche Verfahren, als die genauere Zuthat ein Handwerksgeheimniß ist.

Im Allgemeinen sind alle Lebkuchen schwer zu verdauen, nur einige mehr andere weniger; und sie sollen jetzt nach dem Grad ihrer Verdaulichkeit, aber nur überhaupt, aufgeführt werden.

§. 218.

Zuerst soll von den Nürnberger Lebkuchen, als den beßten, die Rede sein. Diese haben im Allgemeinen das eigene, daß sie aus Weizenmehl bereitet werden, während man an allen andern Orten nur Roggenmehl dazu nimmt.

Es giebt derer zweierlei, weisse und braune. Die weissen sind den Mandelplätzchen beinah gleich zu achten. Die braunen aber bereitet der Lebküchner aus vier Theilen Honig, einem Theil Zucker, Weizenmehl, (Dünkelmehl?) und verschiedenem Gewürz.

Es scheint, doch weiß ich dieß durchaus nicht gewiß, er lasse den Teig erst alt werden, eh er die Kuchen daraus formt. Nachher werden sie gebacken, und zuletzt über dem Backofen wohl gedörrt. Durch alles Dieses wird

der Teig erstens feiner und leichter, als bei andern Lebkuchen, und dann einiger Gährung unterworfen, und inniger aufgeschlossen, woher die grössere Schmackhaftigkeit und Verdaulichkeit dieser Nürnberger Waare.

Sie sind an der Oberfläche glänzend, und sehr spröd; daher sie auch, um in diesem Züstand erhalten zu werden, in einer geheizten Stube in der Höhe aufbewahrt werden müssen; denn so wie sie feucht und zäh werden, werden sie auch unverdaulicher.

§. 219.

Ausser diesen braunen Nürnberger Lebkuchen werden sowohl in Nürnberg, als auch anderwärts von den Lebküchnern so genannte Pfefferkuchen, in Nürnberg Magenkuchen genannt, gebacken.

Sie sind nicht glänzend, etwas schwerer, doch ziemlich locker, brodartig, und sehr gewürzhaft. Sie sind nemlich nur sehr wenig süß, und enthalten auch Pfeffer (und, wie ich vermuthe, auch Ingwer), woher ihr Name.

In diätetischer Hinsicht sind sie den braunen Lebkuchen gleich zu stellen.

Der gemeine Mann hält den Pfefferkuchen für ein vortrefliches Magenmittel. Allein wer seinen schwachen Magen mit Pfefferkuchen stärken wollte, würde weit vom Ziel weg schiessen. Ein Stückchen davon bei leerem Magen genossen erwärmt bloß flüchtig.

Auf eine ähnliche Art verhält es sich auch mit den an einigen Orten gebräuchlichen Pfeffernüßlein.

§. 220.

Ausser diesen sind noch die Lebkuchen aus dem mehlweissen und Bilderteig an zu führen. Beide werden aus Roggenmehl und Honig bereitet. Letzterem wird auch Erbsenmehl beigesetzt. Beide werden nicht sowohl gebacken, als vielmehr getrocknet.

Es ist ein ungegorner, unaufgeschloßner, matziger *) Teig; der erstere etwas besser, als der letztere; legt sich in den Magen wie Blei, und bildet da einen sehr beschwerenden Kleister.

2. Fettes Backwerk.

§. 221.

In Teutschland bäckt man meistens in Schmalz, selten in Oel; in allen Ländern aber, wo man kein Schmalz kennt, immer nur in Oel. Ausserdem gehört aber noch das Gebäck aus Butterteig hierher.

Von dieser Art sind die Pasteten, die meistentheils aus geblättertem Butterteig bereitet werden.

Ein ähnliches Gericht sind die Schinkenpasteten. Sie sind nahrhaft, aber ausserordentlich sättigend und beschwerend zugleich. Ich glaube nicht, daß auch ein Esser vom ersten Rang viel davon zu geniessen im Stand ist.

§. 222.

Nach diesen kommen die Krapfen oder Küchlein, gefüllte und ungefüllte; dann Aepfelküchlein, gebackne Zwetschgen, gebackner Hollunder, Strau-

*) Das Wort matzig findet sich bei Campe nicht. Ich bediene mich desselben, weil ich an dessen Stelle kein bezeichnenderes kenne. Von Juden-Matzen.

ben, u. s. w. Mehlgerichte, die mit Fett durchzogen, und an der Oberfläche brandig sind. Minder fett, und also auch etwas leichter zu verdauen sind die Waffelküchlein.

Dann giebt es noch eine Art von sehr unverdaulichem Backwerk, das man in Baiern Bafesen nennt. Es besteht aus ein paar in Eier getauchten, und in Schmalz gebacknen Semmelschnitten, die zwischen sich etwas Ausfüllendes einschließen, z. B. Gehirn (Hirnbafesen) ꝛc. Dergleichen Gebäck kommt gewöhnlich als Beilage auf das Gemüs. Nun denke man sich Gemüs in Gesellschaft mit dergleichen Unverdaulichkeiten im Magen!

§. 223.

Ferner sind hierher zu rechnen die Röhrnudeln, leere und gefüllte. Die Dampfnudeln, die man nur in Baiern zu bereiten versteht; eine schmackhafte Mehlspeise. Sie werden in Milch und Butter halb gedämpft, halb gebacken.

Hierher gehören auch die verschiedenen Obstkuchen, als Aepfel- Zwetschgenkuchen, u. s. w., auch die Speckkuchen. Dann die, vorzüglich in Böhmen üblichen Talken und Kolatschen oder Golatschen, die man bald mit einem eigens zubereiteten Gehäcksel aus weissem Kohl füllt, bald mit einem mit Zucker und anderer passender Zuthat versetzten Brei aus Zwetschgen, Quark oder Mohn belegt, auch mit Mandeln besteckt, und dann bäckt. Auch füllt man dort häufig die Röhrnudeln mit einem ähnlichen Mohnbrei.

§. 224.

Ein ähnliches Gericht ist der Schmarren, und der

Pfannkuchen (Pfannzel *), Plinze). Auch kann man das sogenannte Eierbrod hierher zählen.

Zum Schluß sind noch die gebacknen Eier (Ochsenaugen) an zu führen, an welche sich das Eiernschmalz (Rühreier, Eierrühr) anreiht. Erstere sind sehr schwer zu verdauen; letzteres ist eine nährende, aber sehr sättigende Speise, die leicht beschwert, und daher nur in geringer Quantität, und dieß nur selten genossen werden darf.

§. 225.

Bei allen diesen Gerichten, wo auch noch die gebacknen Hühner, Fische, Frösche und ähnliche Dinge hin gehören, ihre Gedeihlichkeit oder Schädlichkeit anzugeben wäre blosse ermüdende Wiederholung gewesen. Daher ich hier den allgemeinen Grundsatz aufstelle, daß Alles und Jedes, was immer in Schmalz gebacken wird, sehr schwer zu verdauen ist, und unter gewissen Umständen geradzu, und ohne weiters tödtlich werden kann. Es giebt Fälle, wo es dann gegen den Tod im ganzen Gebiet der Arzneikunst kein Mittel mehr giebt. Man beobachte daher diese diätetische Regel.

Man esse nie als Mahlzeitsspeise, wenn man auch noch andere Dinge genossen hat, Backwerk, am wenigsten fettes. Der größte diätetische Fehler ist z. B. in einer und derselben Mahlzeit Fische, Mehlspeise, und Gebacknes, vielleicht gar gefülltes, oder Obstküchlein zu essen, und darauf Wein **) zu trinken in der Meinung,

*) Pfannzel, nicht Pfänzel.

**) Doch ist alsdann Wein noch erträglicher, als Bier, oder gar Wasser.

dadurch die Verdauung zu befördern. Wer daher dergleichen Zeug gegessen hat, der trinke ja nicht, sondern leide Durst, bis er glücklich verdaut hat. Gute Mägen überwinden zwar Vieles, erliegen aber am Ende doch.

Röhrnudeln und Speckkuchen esse man nie warm, sondern stets kalt, und alt gebacken.

Ueberhaupt esse man von allen Arten des hier abgehandelten Gebäcks nie unmittelbar nach eingenommener Mahlzeit zum Nachtisch; sondern immer nur Nachmittags gegen Abend, wenn sich bei leer gewordnem Magen wieder Hunger einstellt.

III. Nahrungsmittel aus dem Mineralreich.

§. 226.

Diese sind Erde, Salz, und Wasser. Von dem unmittelbaren Erdessen war bereits oben (§. 87.) die Rede. Ausserdem nehmen wir aber auch in den Fasern des Fleisches und der Pflanzen, und im Wasser tagtäglich einen nicht unbeträchtlichen Antheil von Erde zu uns. Ob aber die Erde nicht bloß sättige, sondern als solche wirklich in die zweiten Wege gelange, kann nicht bewiesen, nur bloß vermuthet werden.

Vom Salz war kurz vorher (§. 201.) die Rede; und vom Wasser wird in dem nächsten Kapitel von den Getränken gehandelt werden.

2. Von den Getränken.

§. 227.

Ist das Essen zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit auf die ganze Dauer desselben nothwendig und

unentbehrlich, so ist das Trinken für kurze Zeitpunkte, in denen der Mensch ohne Nahrungsmittel ist, noch viel dringender und unentbehrlicher.

Noch Alle, die in die traurige Lage geriethen, viele Tage ohne Nahrungsmittel zubringen zu müssen, oder sich vorsetzlich zu todt hungerten, fühlten in kurzem nicht sowohl mehr die Qual des Hungers, als vielmehr den entsetzlichsten folterndsten Durst.

Ja die Letzteren, wenn sie auch, wie erst neuerlichst ein Fall zeigte, ihrem Vorsatz hartnäckig getreu blieben, konnten es doch nicht über sich gewinnen, der Qual des Durstes zu trotzen, sondern verlängerten durch Löschung desselben auf einige Zeit ihre Leiden. Wiewohl am Ende den Durst auch Getränk nicht mehr löscht.

Es wird nicht zweckwidrig sein, hier einige Erfahrungen, wie lang der Mensch, und auch einige Thiere ohne alle Nahrung leben können, an zu führen.

Sieben Tage nach der Verschüttung durch das gräßliche Erdbeben in Kalabrien im J. 1783 zog man zu Polistena ein schon bejahrtes Weib unter den Ruinen ihrer Wohnung hervor. Die lag gefühllos und wie todt, als man sie fand; und nachdem sie wieder etwas zu sich kam, war Durst ihre einzige Plage; Nach ihrer Aussage war gleich Anfangs, was sie unter den Ruinen quälte, Durst; doch verlor sie bald alles Gefühl, und während der ganzen Zeit lag sie ohne Empfindung.

In Oppido lebte ein Mädchen 11 Tage unter den Ruinen in der schrecklichen Gesellschaft eines todten Körpers. Sie war 15 Jahre alt, und Wärterinn eines Knaben. Beim Einsturz des Hauses schloß sie diesen fest in ihre Arme, und so starb er vom quälendsten Durst geplagt am 5ten Tag. *)

*) Sisygambis, die Mutter des unglücklichen Darius, starb, nachdem sie keine Nahrung mehr zu sich nahm, ebenfalls am fünften Tag.

Bis dahin behielt das Mädchen noch immer ihre Besinnungskraft; aber jetzt unterlag sie der schrecklichen Empfindung des Hungers und Durstes. Ihre Verzweiflung ging zur völligen Gefühllosigkeit über, und von dem Schmerz, daß sie beim Einsturz des Hauses ihre Hüfte verrenkt hatte, fühlte sie damals nichts. Auch war Getränk das einzige, was sie nach ihrer Errettung verlangte. Als man sie nach ihrem Zustand unter den Ruinen fragte, gab sie zur Antwort: ich schlief.

Ein Mann von 32 Jahren faßte im Jahre 1818 aus Mangel an Entschlossenheit, sein Brod durch eine ihm bisher ungewohnte Art von Thätigkeit in Zukunft zu verdienen, den Entschluß, sich zu todt zu hungern, und führte ihn auch aus.

Am 15ten Sept. begab er sich zu diesem Ende in einen abgelegnen Wald, und grub sich da sein Grab. Am 3ten October, also am 18ten Tag nachher, fand ihn der Wirth eines benachbarten Krugs noch lebend, aber bereits ohne Besinnung. Er flößte ihm Fleischbrühe mit Eidotter ein; allein der Unglückliche gab sogleich darauf seinen Geist auf.

Es ist aber bei dieser Geschichte wohl zu merken, daß dieser Unglückliche, so lang er noch Kraft genug dazu hatte, über seinen Zustand ein Tagbuch hielt, woraus man folgendes ersah:

Am 21sten Sept. zwang ihn der fürchterliche Durst, im benachbarten Krug, der eine halbe Meile entlegen war, für einen Sechser, den letzten Rest seines ehehin ansehnlichen Vermögens, eine Flasche Bier zu trinken. Er brauchte zu diesem Gang wenigstens drei Stunden, und das Bier hatte wenig geholfen, da ihn noch immer ungeheuer dürstete.

Am 22sten nahm er, vom fürchterlichsten Durst getrieben, seine Zuflucht zu einem benachbarten Pumpbrunnen; allein der leere Magen wollte das eiskalte Wasser nicht annehmen; er mußte nicht nur allein Alles wieder von sich geben, sondern bekam auch die heftigsten Convulsionen. *)

*) Diesemnach ist also das, was uns Pouteau von seinen Wasserkuren erzählt, so ausgemacht nicht, und es hat fast

Am 29sten Sept: schrieb er die letzten Worte.

In jenem schrecklichen Erdbeben von Kalabrien lebten zu Mileto zwei gemästete Schweine 32 Tage unter den Ruinen. Niemand dachte an sie, als man sie beim Aufräumen des Schutts von ohngefähr grunzen hörte. Schwach und ausgemergelt zog man sie hervor, bot ihnen Korn, aber sie frassen nicht; dagegen tranken sie mit einer unersättlichen Begierde, und nur erst einige Zeit nachher schmeckte ihnen Speise.

Zu Polistena zog man nach 40 Tagen unter dem Schutt eine Katze im erbärmlichsten Zustand hervor. Unauslöschbarer Durst schien sie einzig zu quälen; doch war sie bald wieder her gestellt.

---

den Schein, als habe er sich von seinen Patienten etwas aufheften lassen. So soll eine Krebskranke zwei Monate lang eiskaltes Wasser, ohne irgend eine andere Nahrung zu sich zu nehmen, getrunken haben, und genesen sein. Eine Andere soll wegen eines Ausschlags im Gesicht anstatt aller Nahrung drei Wochen nichts als eiskaltes Wasser mit grosser Erleichterung getrunken, und dabei an Kräften so wenig verloren haben, daß sie täglich ausgieng. Ein Wassersüchtiger trank bloß Wasser, frisch wie es vom Brunnen kam. Nach drei Wochen war er bereits im Stand zu gehen und zu reiten. Man erlaubte ihm jetzt, mit der größten Behutsamkeit etwas Speise zu sich zu nehmen; sogleich kehrte die Wassersucht wieder zurück. Sie verlor sich aber zum zweiten Mal, als der Kranke zu seiner Wasserdiät zurück kehrte. Ein Mann, der an den hartnäckigsten Verstopfungen der Eingeweide des Unterleibs schon lange Zeit darnieder lag, wurde gänzlich wieder hergestellt, nachdem er 50 Tage lang anstatt aller Nahrung, und alles Getränks nichts als eiskaltes Wasser genossen hatte. U. s. w.

A. Kalte Getränke.

§. 228.

a) Wasser.

Das eigentliche, wahre, einzige Getränk auf Erden ist das Wasser. Es löscht nicht bloß den Durst, sondern erquickt und stärkt, und besitzt überhaupt alle Eigenschaften und Tugenden, die für die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit von dieser Seite erforderlich sind.

Alle Thiere des Erdbodens, die riesenhaftesten, stärksten und behendesten trinken nichts als Wasser. Nur die grossen furchtbaren Katzengattungen scheinen Blut zu trinken. Man schreibt ihnen daher schon von jeher Blutdurst zu.

Alle übrigen Getränke, sie mögen schon von der Natur, wie gewissermassen der Wein, geliefert, oder erst durch die Kunst bereitet werden, sind es doch immer nur durch das Wasser, das immer die Grundlage alles Getränks ist.

Daher auch jede Flüssigkeit in dem Maasse die Eigenschaft eines Getränks verliert, als es weniger Wasser in seiner Mischung besitzt; und je mehr auch dem Wasser andere Stoffe beigemischt sind, die bloß die Geschmacksorgane reizen, und Blut und Nerven aufregen, je nachtheiliger wirkt auch ein solches Getränk auf die Gesundheit.

§. 229.

Die grosse Masse Wasser, von welcher die Bewohnbarkeit der Länder, und das Leben der Menschen und Thiere abhängt, kommt sämmtlich von den Bergen herab. Doch giebt es auch in den heissen Ländern eine Pflanze,

die reines Wasser liefert; so wie es dort noch mehrere giebt, die in jener fürchterlichen Dürre und Hitze mit ihrem wässerigen Saft den Durst stillen.

So wissen sich die Jäger in Brasilien in Ermanglung des Wässers den Durst mit dem Saft eines riesenmässigen Bambusrohrs zu stillen. Sie hauen es, wenn auch Blätter und Blattscheiden schon verdorrt sind, unter den Knoten ab; wo sich dann der Stamm der jüngeren Triebe findet, der mit einem kühlen, angenehmen, wiewohl etwas faden, süßlichen Wasser angefüllt ist, das den brennenden Durst auf der Stelle löscht.

Selbst Thiere wissen in der schrecklichen Dürre des Sommers in den Steppen des südlichen America sich vor dem Tod des Erdurstens zu retten. Der Melonen-Cactus (Cactus melocactus) verschließt unter seiner stachligen Hülle ein wasserreiches Mark. Behutsam schlägt das Maulthier die Stacheln mit dem Vorderfuß seitwärts, und wagt es dann die Lippen behutsam zu nähern, und den kühlen Distelsaft zu trinken.

§. 230.

Die Oberfläche der Erde ist so wunderbar gestaltet und eingerichtet, daß alle Quellen sich zu Bächen, die Bäche zu Flüssen, die Flüsse zu Strömen sammeln, und diese dann sich in's Meer ergiessen. So wird nun allen Ländern und Gegenden das Nahrungsmittel zugeführt, das nach dem Brod das unentbehrlichste ist.

Doch kommt es nirgendwo in einem einfachen (reinen) Zustand an. Schon im Schooß der Erde, dann aber aus der Luft, und auch anderwärtsher werden ihm fremdartige Theile beigemischt, die es bald innig aufgelöst, bald nur mechanisch beigemischt in sich enthält.

Schon die Quelle bringt mineralische Bestandtheile mit sich zu Tag, die sie nach Maaßgabe der Gebirgsart und der Gänge, aus denen sie hervor quillt, auch in der Art und im Mischungsverhältniß verschieden in sich enthält. Manchmal nimmt das Wasser sogar die Farbe des Bodens an, aus welchem es kommt. So trank Mollien im westlichen Africa unter dem 14ten Grad nördlicher Breite, und 15° westl. Länge an einem Abend rothes und gelbes Wasser, ohne daß jedoch mit dem Wechsel der Farbe ein unangenehmer Geschmack verbunden war.

§. 231.

Auf dem langen Weg bis zum Meer leidet aber das Wasser in seiner Mischung so viele Veränderungen, daß es nach den verschiedenen Stellen, wo es geschöpft wird, auch verschiedene Eigenschaften hat, und daher also auch einen nicht immer gleichhaltigen, und für die Gesundheit gleich zuträglichen Trunk liefern wird.

Dann macht es einen grossen Unterschied, ob das Wasser aus einem Brunnen geschöpft wird, der tief in der Erde hervor quillt, oder aus einer zu Tag hervor springenden Quelle; oder ob das Wasser in bleiernen oder hölzernen Röhren her geleitet wird, ob es stehendes, oder langsam oder schnell fliessendes Wasser sei; ob sich von der Erdschichte, über die das Wasser floß, etwas auflöste und beimischte, ob darin viele Vegetabilien und Animalien gefault haben, und zersetzt worden sind, u. s. w.

Der Gehalt der Wasser, und ihre Tauglichkeit zur Löschung des Durstes, und Zuträglichkeit für die Gesundheit ist daher sehr verschieden.

§. 232.

Im gemeinen Leben unterscheidet man hartes und weiches Wasser.

Die chemische Untersuchung lehrt, daß das harte Wasser bloß solches sei, das viele erdige Stoffe in Kohlensäure und andern Säuern aufgelöst in sich enthält.

Es giebt sich als solches dadurch zu erkennen, daß es einen erdigen trocknenden Geschmack hat, bei vielen Arbeiten in der Küche, und in Gewerbswerkstätten sich nicht gehörig tauglich beweist, daß man z. B. Fleisch und Hülsenfrüchte darin nicht weich sieden kann, daß die Seife damit keinen Schaum giebt, sondern sich darin zersetzt; daher es auch zum Waschen untauglich ist. Eben so taugt es nicht zum Rösten des Flachses und Scheuern des Zinn's, weil dieses schwarz davon wird.

§. 233.

Durch den Verlust dieser Säuren, und den Niederschlag der mineralischen Theile wird das Wasser weich. Es ist dann zum Kochen und Waschen tauglich, da es jetzt mit Seife schäumt.

Flußwasser ist daher immer weich, und um so weicher, je grösser und tiefer der Strom ist; denn durch das Fortströmen durch weite Strecken verdunstet theils die Kohlensäure, theils mischen sich aus den verwesenden und zersetzten Thieren und Pflanzen Alcalien bei, die die erdigen Salze trennen.

Einen geringen mineralischen Antheil behält daher das Flußwasser noch immer.

Am weichsten aber und am reinsten ist Regen= und Schneewasser, zumal wenn man es dann erst sammelt,

wenn es schon eine Weile geregnet und geschneit hat; wiewohl es auch dann noch immer einigen salzsauren Kalk enthält.

§. 234.

Aus allem Diesen ergiebt sich in Hinsicht auf den diätetischen Gebrauch des Wassers nun folgendes:

So vorzüglich auch weiches Wasser für die Haushaltung ist, so wenig empfiehlt es sich zum Trinken. Es ist zu matt.

Gutes Trinkwasser muß frisch, kalt, krystallhell und ohne Geruch und Geschmack sein, und muß getrunken werden, wie es aus der Erde kommt. Nur so erfrischt und erquickt es. Je mehr es die Kohlensäure, und die übrigen mineralischen Bestandtheile verloren hat, je länger es steht, je wärmer es wird, desto matter wird es, und desto weniger ist es dann auch zur Löschung des Durstes, und zur Stärkung des Körpers tauglich.

Gutes Trinkwasser muß daher immer einigen Antheil von mineralischen Stoffen in Kohlensäure aufgelöst in sich enthalten.

§. 235.

Kann man daher nicht gutes Quellwasser haben, so trinke man Brunnenwasser; nur muß man den Brunnen, woraus man schöpft, wohl kennen. Denn in manchen Brunnen, besonders in sehr tiefen, finden sich sehr schädliche Dünste, die sich dem Wasser mittheilen.

Dann kommt es auf die Beschaffenheit der Erdschichte an, in welcher der Brunnen gegraben ist. Manche Brunnen sind der Sammel- und Tummelplatz von Kröten, Eidechsen und anderm Gezücht. Manchen mischt sich die Feuchtigkeit von nahen Mistpfützen und Kloacken bei, u. s. w.

Nach dem Brunnenwasser folgt erst das Wasser aus Bächen, und dann aus Flüssen.

§. 236.

Die erste und wichtigste Regel in der Diätetik in Hinsicht auf die Löschung des Durstes ist diese, daß man bei erhitztem Körper ja niemals kalt, am wenigsten kaltes Wasser trinke.

Eben so trinke man nie aus stehenden Wassern; denn ausserdem, daß sie immer mehr oder weniger matt sind, enthalten sie überdieß eine Menge mehr oder minder schädlicher, oder doch wenigstens widerlicher Extractivstoffe, und noch obendrein häufig verschiedene Arten von Polypen, und Eier von verschiedenen Wasserinsecten und Würmern.

Das Regen- Schnee- und Thauwasser enthält meistens verschiedene Stoffe aus der Atmosphäre in sich aufgelöst; daher es auch meistens, namentlich das erstere, einen besondern Geschmack hat. Doch ist Schneewasser, aus leicht begreiflichen Gründen, besser und erquickender, als Regenwasser.

Was aber die Meinung betrifft, als stammen die Kröpfe, womit besonders die Gebirgsbewohner behaftet sind, vom Schneewasser her; so will man jetzt Gründe haben, zu glauben, der Grund davon liege vielmehr in manchem Brunnenwasser, das tief aus der Erde herauf geholt wird.

§. 237.

Die mineralischen Wasser *) dienen zum gewöhnlichen Getränk aus mehreren Gründen, und dann auch

*) Wenn die mineralischen Stoffe, die ein Wasser führt, ihm einen deutlichen Geschmack mittheilen, so nennt man es ein mineralisches; und hat es besondere Heilkräfte, so nennt man eine solche Quelle einen Gesundbrunnen.

noch aus diesem nicht, aus welchem auch keine Arznei zum täglichen Gebrauch taugt.

Das Selterwasser, das die Kohlensäure in vorzüglich grosser Menge enthält, wird indessen sehr allgemein nicht sowohl als Gesundbrunnen, als vielmehr wegen seines Wohlgeschmacks, und seiner kühlenden und erfrischenden Eigenschaft häufig getrunken. Und es ist auch für Solche, die einen hitzigen Magen, und gute Verdauungskräfte haben, wirklich ein sehr gutes erquickendes Getränk. Wobei wirklich bemerkenswerth ist, daß die Kohlensäure, die in den Lungen augenblickliche Erstickung bewirkt, dem Magen und den Gedärmen wohl bekommt, sie wohlthätig reizt, und die Ausleerung befördert.

Solche aber, die schwache Verdauungsorgane haben, und viel mit Blähungen geplagt sind, empfinden davon keine guten Wirkungen. Es wirkt auf ihren Unterleib zu kühlend, und macht Blähungen.

Das Selterwasser wird gewöhnlich mit Wein oder mit Milch vermischt getrunken. Die erstere Mischung ist sehr passend, besonders für Subjecte von so eben geschilderter Art. In letzterer Mischung wird es von Aerzten häufig als Heilmittel empfohlen, daher hier nicht weiter davon gehandelt werden kann.

§. 238.

b. Mandelmilch.

Das Wasser wird, theils um sich einen Labetrunk zu bereiten, theils zu andern Absichten häufig mit verschiedenen Stoffen geschwängert, wodurch dann verschiedene Getränke erzeugt werden. Von diesen will ich hier nur

die allergebräuchlichsten, nemlich die **Limonade**, und die **Mandelmilch** anführen. Von ersterer war indessen schon oben (§. 179.) die Rede.

Alle Samenkörner, die Oel, Schleim und Mehl führen, und zwei Samenblättchen haben, bilden, wenn sie mit Wasser zusammen gestossen werden, eine weisse, undurchsichtige, milchähnliche Flüssigkeit, die man eben deswegen **Samenmilch** (§. 187.) (**Emulsion**), auch **Mandelmilch** nennt, weil man sich zu ihrer Bereitung in den bei weitem meisten Fällen der Mandeln bedient.

§. 239.

Die Mandelmilch ist kühlend, anfeuchtend und nährend, belästigt aber leicht den Magen, und stopft. Leichter in diesen Hinsichten ist die Samenmilch aus den Gurken- Melonenkernen u. s. w., besonders die **Hanfmilch**; nur ist diese etwas unangenehm von Geschmack. Ein Glas voll **Mohnsamenmilch** Abends getrunken verschafft, wenn sie anders der Magen gut verträgt, einen ruhigen, sanften Schlaf.

Ich halte für nothwendig hier an zu geben, wie es sich mit der Mischung dieser Art von Getränk verhält. Das Wasser löst nemlich den Schleim der Samenkörner auf, und erhält die zermalmten Theile des Satzmehls schwebend, an welche sich die Oeltheilchen anhängen, wodurch die Flüssigkeit eine weisse milchichte Farbe erhält.

Allein so wie ein solches Getränk eine Weile steht, so bildet zuerst das Oel an der Oberfläche desselben allmählig eine schmutzige, schaumartige Haut, sondert sich aber dann bald in Tropfen ab. Dabei fällt nun das verlaßne Satzmehl als ein weisses Pulver zu Boden, und die mittlere Flüssigkeit hellt sich auf.

Daher muß jede Mandelmilch, die mit Lust genossen werden, und ihren gehörigen Geschmack haben soll, stets frisch bereitet werden.

§. 240.

c. Wein.

Nach dem Wasser, und den damit durch mechanische Beimischung bereiteten Getränken folgen nun die durch Gährung entstehenden.

Alle Substanzen, die mehlig und schleimig sind, und Zucker enthalten, sind der geistigen oder Weingärung fähig. Dergleichen sind alle Obstsorten, dann Getreid und die süssen Wurzeln. Selbst die Milch, vermög des Milchzuckers, den sie enthält.

Die Gärung giebt sich durch eine innere und hörbare Bewegung zu erkennen. Die Masse schwillt auf und wird warm; es bildet sich eine trübe Flüssigkeit, aus der eine Menge Luftblasen aufsteigen, die auf der Oberfläche einen Schaum bilden, und nichts als Kohlensäure sind.

Allmählig aber hört dieses Aufbrausen, und diese Bewegung auf; die Hefen sinken zu Boden, die gegorne Flüssigkeit wird klar, hat einen starken Geruch, brennenden Geschmack, und ist berauschend. Sie ist nun zum weinartigen Getränk geworden.

Auf diese Art erhält man aus dem Saft der Weintrauben, oder dem Most Wein, aus dem Obst, namentlich den Aepfeln, den Apfelwein oder Cider, aus dem Getreid und ähnlichen Körpern Brandwein, aus der Gerste Bier, aus dem Honig Meth, u. s. w.

§. 241.

Der Wein ist sehr verschieden nach der Verschiedenheit des Gewächses, des Bodens, des Klima, und je

nachdem er die Weingärung vollkommen überstanden hat oder nicht.

Die allgemeinen Bestandtheile desselben sind Wasser, Weingeist, Weinstein, Weinsteinsäure und Zucker. Je jünger der Wein ist, desto mehr freie Säure und Weinstein enthält er, desto weniger sind auch seine zuckerartigen und schleimigen Theile aufgeschlossen. Daher hat er auch einen herben und harten Geschmack (legt sich sehr auf die Zunge) und belästigt den Magen.

Je länger er aber in verschlossenen Fässern aufbewahrt wird, desto mehr verändert er sich durch die beständig fort dauernde unmerkliche Gärung, wodurch der Weinstein allmählig abgesetzt, und die der Gärung entgangenen zuckerartigen, und schleimigen Stoffe immer mehr und mehr zerlegt werden, und der überflüssige Weingeist verdunstet.

Daher er mit der Zeit immer milder und öliger von Geschmack, und in seinen Wirkungen erwärmender, erheiternder, und weniger berauschend wird.

§. 242.

Der Wein erwärmt, ermuntert, und hebt die Kräfte, spannt aber nachher ab, und es ist dann zur Herstellung des erfoderlichen Gleichgewichts Ruhe nöthig; im Uebermaß genossen, betäubt und berauscht er endlich. Im Ganzen genommen hat er fast dieselben Wirkungen, wie der Weingeist, nur in einem viel geringeren Grad, und daß er nie so schnell, und so tief betäubt.

Wenn er anders von guter Art, dabei rein gehalten, und von erfoderlichem Alter ist; so kann man ohne besondern Nachtheil für die Gesundheit tagtäglich eine ziemliche Quantität vertragen. Doch sollte man sich seiner

niemals zum gewöhnlichen Getränk, sondern immer nur als einer Arznei bedienen.

Auch ist es keineswegs gegründet, daß er über Tisch getrunken die Verdauung befördere; vielmehr kann er sie stören. Nur kann ihn, wer ihn einmal gewohnt hat, nicht mehr entbehren.

Die beßte Zeit zu seinem Genuß, wenn man sich bei Tisch seiner ja bedienen will, ist diese, wo die genossenen Speisen schon größtentheils verdaut sind; und da muß er nur sehr mässig genossen werden.

Auf Reisen gewährt er nebst etwas Braten das trefflichste Frühstück, und auch unter Tags ist er da von guter Wirkung, wo der Körper sich angegriffen, und einer Erquickung bedürftig fühlt.

§. 243.

Nebstdem haben aber die besondern Weinsorten noch ihre besondern eigenthümlichen Wirkungen; in welcher Hinsicht man die süssen, die sauern, die herben, und die schäumenden Weine zu unterscheiden hat.

In warmen und heissen Ländern erreichen die Trauben ihre vollkommene Reife. Die Säure derselben wird durch die kräftige Einwirkung des Sonnenlichts und der atmosphärischen Hitze in Zucker verwandelt, wovon alsdann auch die bereits gegorne Flüssigkeit noch eine beträchtliche Quantität in sich behält. Daher sind die Weine jener Länder, wie die Italiänischen, die Spanischen Weine, der Cyperwein, der Kapwein, u. s. w. süß.

Aus den entgegen gesetzten Ursachen bleiben die Trauben der kälteren Länder mehr oder weniger sauer; und der geringe Antheil von Zucker, den sie besitzen, wird

während der Gärung zur Erzeugung des Weingeistes verwendet. Daher sind alle Teutschen, vorzüglich die Rheinweine, und die Weine des nördlichen Frankreichs sauer.

§. 244.

Die Herbe erhält der Wein daher, wenn nach der ersten Auspressung des Mostes auch noch der herbe Saft aus den Häuten der Trauben, namentlich aber aus den Körnern ausgepreßt wird, welches besonders bei den rothen Weinen geschieht; daher diese fast durchgängig herb sind.

Schäumend, wie der Champagner, wird er dadurch, daß die Weingärung plötzlich unterdrückt wird, welche dann wieder beginnt, sobald der Wein mit der Luft in Berührung kommt.

§. 245.

Süsse und alte Weine haben viele Aehnlichkeit mit einander; beide sind stark, d. h. enthalten viel Weingeist. Die ersteren schon gleich ursprünglich, die letzteren, wiewohl durch die Länge der Zeit viel davon verdunstet, durch die allmählig fort schreitende Zerlegung des Zuckers, und dadurch, daß der Wein, je älter er wird, auch immer mehr Wasser verliert; daher auch Lagerweine immer von Zeit zu Zeit aufgefüllt werden müssen.

Sie dienen daher noch weniger zum ordentlichen Getränk, sondern müssen immer nur, wer sie sich ja nicht versagen kann, in so geringer Quantität, wie Liqueurs, und zur Zeit, wo die Verdauung schon grossentheils vorüber ist, genossen werden. Die süssen Weine haben noch das Eigene, daß sie sättigen; aber auch wegen des vielen Zuckers leicht den Magen beschweren.

Sehr saure Weine sind dem Magen lästig, und der Verdauung nachtheilig. Man glaubt, sie bewirken Anlage zum Nieren- und Harnblasenstein. Wer sie täglich trinkt, bekommt am Ende ein kupferichtes Gesicht, wenigstens eine kupferichte Nase.

§. 246.

Die rothen herben Weine haben in der Regel nebenher noch viel Brennbares; sie sind daher sehr erhitzend und stopfend zugleich.

Wer daher zu Obstructionen, Leibesverstopfung, Hämorrhoiden, Congestionen nach dem Kopf, den Lungen, u. s. w. geneigt ist, hüte sich vor ihnen. Unter übrigens gleichen Umständen bekommen sie aber dem Magen besser, als die sauern, so wie sie in manchen Fällen eine vortrefliche Arznei gewähren.

Der schäumende Wein hat in seiner Wirkung mit dem Selterwasser viel Aehnlichkeit; er ist flüchtig, kühlend, und doch dabei erweckend; er berauscht zwar, betäubt aber nicht.

§. 247.

Man sieht aus allem Diesen, daß der Wein mehr ein schädliches, als heilsames Getränk, und letzteres nur dann ist, wenn er im gehörigen Maaß, und zur rechten Zeit genossen wird. Nemlich nur dann, wenn man sich ermattet und erschöpft, und ein deutliches Bedürfniß einer Erquickung und Stärkung, aber keinen heftigen Durst, und keine Trockenheit fühlt: denn dieser muß vorher mit Wasser, am beßten Zuckerwasser, gelöscht werden.

Unter solchen Umständen, und mit Beobachtung dieses und der folgenden Regeln wird sich der Wein stets als ein herrliches Getränk zeigen.



§. 248.

Wer sich einmal daran gewöhnt hat, bei Tisch Wein zu trinken, der trinke nur 1) nie viel, und 2) eine leichtere Sorte, so genannten Tischwein. Doch muß er von einem guten Gewächs, und nicht gar zu jung sein.

Acht= bis zehnjähriger Frankenwein, namentlich Wertheimer, die leichteren Sorten vom Würzburger und Rheinwein, Neckarwein, auch guter Oesterreicher sind die passendsten Tischweine.

Ein altes Sprichwort: Frankenwein Krankenwein, räumt den Frankenweinen, und die herrschende Meinung darunter dem Wertheimer den Vorzug ein.

Doch ist alles Dieses nur von reinen unverfälschten Weinen zu verstehen. Jede Verfälschung des Weins verdiente die schärfste Ahndung; durch manche aber wird er geradzu zum Gift.

§. 249.

Alle diese Verfälschungen haben zum Zweck, einem schlechten, oder inländischen Wein einen solchen Geschmack, oder eine solche Farbe zu geben, daß man ihn für einen bessern, oder für einen ausländischen halten soll.

In ersterer Hinsicht wird z. B. Syrup oder brauner Candiszucker zugesetzt, oder ein geringerer junger Wein wird auf das Lager eines besseren älteren abgezogen, wovon er alsdann den Geschmack annimmt.

Diese Verfälschungen werden meistentheils nur mit weissen Weinen vorgenommen, und sind, an sich betrachtet, zwar unschuldig; führen aber immer den Nachtheil mit sich, daß der schlechte Wein dadurch nicht besser wird, und Wer ihn trinkt, immer den schlimmen Wirkungen schlechter Weine ausgesetzt bleibt.

§. 250.

Rothe Weine werden, um ihnen eine feurigere, schönere Farbe zu geben, mit dem Saft von Heidelbeeren, oder um sie auf der Zunge, wenn sie an sich fad sind, herber, und zugleich geistiger zu machen, mit Alaun und Weingeist verfälscht.

Erstere Verfälschung ist zwar ziemlich gleichgiltig; durch die letztere aber wird der Wein stopfend, und zugleich erhitzend und berauschend.

Eben so nachtheilig sind daher auch die Beisätze von gewissen Färbstoffen, als Fernambuk, Drachenblut, Bräsilienholz, Färberröthe, u. s. w., die alle adstringirend sind.

Ganz verwerflich sind die heut zu Tag so allgemeinen Brauereien aus schlechtem Wein, Zucker, Gewürz, Weingeist, u. dgl., wodurch man ausländische Weine nachmachen will. Diese erkünstelten Weine erhitzen, und greifen den Kopf und die Nerven an.

Fast aller Mallaga, der heut zu Tag in den Handel kommt, ist eine solche Brauerei; daher unter den Spanischen Weinen der Madera den Vorzug hat, daß er nicht leicht nach gemacht werden kann.

§. 251.

Die allgemeinste und gottloseste Verfälschung der saueren weissen Weine ist aber die Versetzung mit Bleioxyden. Dadurch wird der Wein zum absoluten Gift, welches um so fürchterlicher ist, da seine Wirkungen nur langsam und schleichend sind.

Nie sollte man daher weissen Wein trinken, ohne ihn vorher der Weinprobe unterworfen zu haben. *)

Manchmal wird der Wein auch durch den Grünspan vergiftet, der sich ihm von den messingenen Hahnen beim Abzapfen beimischt.

Ein Umstand, der die Weine nicht besser macht, ist noch dieser, daß die meisten Fässer geschwefelt werden müssen. Dieß macht sie hitzend und betäubend, wodurch der Kopf und die Nerven sehr afficirt, und das Blut in Wallung gesetzt wird.

Die Obstweine, die, besonders der Apfelwein, meistens sehr angenehm von Geschmack sind, haben im Allgemeinen alle Eigenschaften mit dem Traubenwein gemein; nur sind sie kühlender, und Durst löschender, daher auch in der Regel gesünder.

§. 252.

d. Brandwein.

Durch die Gärung mehliger und zuckerhaltiger Substanzen entwickelt sich der Brandwein, der nichts anders, als mit mehr oder weniger Wasser verdünnter Weingeist ist, der durch die Destillation aus der gärenden Masse abgeschieden und gewonnen wird. Man kann ihn aber auch geradzu aus allen weinartigen Getränken

---

*) Die zweckmässigste Weinprobe in dieser Hinsicht ist geschwefelter Wasserstoff mit Schwefeleisen und Schwefelsäure bereitet, entweder in Gasform, oder als tropfbare Flüssigkeit. Die Hahnemannische Weinprobe, so schätzbar sie auch übrigens ist, muß ihr aber deswegen den Vorrang lassen, weil sie sich nicht lang hält, und dann auch Eisen nieder schlägt.

durch die Destillation abscheiden, wo alsdann eine herbe wässerige Flüssigkeit von unangenehmen Geschmack zurück bleibt, die nichts Berauschendes mehr hat.

Wiewohl der Weingeist, er mag aus was immer für einer gärenden Substanz entwickelt werden, immer nur eine und dieselbe Flüssigkeit ist; so gehen dennoch aus jeder ihr besonders eigenthümliche Bestandtheile über, die ihm einen eigenthümlichen Geschmack geben.

So hat der Franzbrandwein, der aus den Weinträbern, der Arack, der aus dem Reiß und dem Saft der Kokosnüsse, der Rum, der aus dem Zuckerrohr bereitet wird, der Zwetschgen- Kartoffel- Getreidbrandwein u. s. w. jeder seinen besondern Geschmack.

Der gemeine Brandwein ist sehr wässerig, und enthält darneben noch, besonders der Kornbrandwein, mehr oder weniger brenzliches Oel und brenzliche Säure; daher er neben seiner Fadigkeit auch noch einen sehr unangenehmen (fuselnden) Geschmack hat.

§. 253.

Die Wirkungen des Brandweins auf den Körper sind diese. Im Mund, Schlund und Magen brennt er, und nimmt schnell den Kopf ein. Jetzt noch fort getrunken betäubt und berauscht er tief.

Nur sehr selten aber, und da nur in geringer Quantität genossen erwärmt, ermuntert und stärkt er. Dagegen er oft und reichlich genommen als die größte Schädlichkeit wirkt. Er erzeugt allmählig und unvermerkt Gewohnheitssäufer; der Körper fängt an zu zittern, die Zunge stammelt, die Glieder verlieren ihr Geschick und ihre Sicherheit, der Kopf, das Gedächtniß wird stumpf,

und unheilbare Lähmungen, tödtliches Erbrechen, oder Wassersucht, oder Abzehrung beschliessen die Scene.

Im Zorn getrunken erzeugt er leicht Wahnsinn und Raserei; und in grosser Menge genossen hat er sich schon öfters im Magen von freien Stücken entzündet; und der Säufer mußte so eines elenden Todes sterben.

§. 254.

Der Weingeist soll daher immer nur als Arznei genossen werden, so wie der Wein. An seinem Ort hat er nemlich auch seine entschiednen Tugenden, dergleichen schon oben (§. 55. und 61.) angegeben wurden. Darunter gehört nun auch diese Eigenschaft, daß er im Nothfall auch bei erhitztem Körper genossen werden darf.

Kindern und Frauenzimmern, allen jungen Leuten, reizbaren und vollblütigen Personen, Allen, die eine sitzende Lebensart führen, und geistig angestrengt sind, ferner Allen, die zum Bluthusten, Blutbrechen, zu Hämorrhoiden geneigt sind, und die eine phthisische Anlage haben, ist der Weingeist Gift.

Was die verschiedenen Versetzungen desselben mit andern Substanzen betrifft, wo er dann unter den Namen Liqueur, Rosoglio, Aquavit, Tinktur, Essenz u. s. w. verkauft, und genossen wird; so sind sie bald untadelhaft, bald aber auch im höchsten Grad schädlich.

Uebrigens kann hierin an diesem Ort nicht weiter in's Einzelne gegangen werden; denn kennt man die Versetzung, so ist ihre Schädlichkeit oder Unschädlichkeit nach dem bisher Vorgetragenen leicht zu beurtheilen, und dann gehört dieser Gegenstand eigentlich in das Gebiet der medicinischen Polizei.

§. 255.

e. Bier.

Das Bier ist ein gutes Getränk, und wirklich eine besondere Erfindung. Es löscht den Durst, erfrischt, belebt und nährt.

Es giebt weisses und braunes Bier; und wenn letzteres durch Zuthat von mehr Hopfen besonders stark bereitet wird; so heißt es in einigen Gegenden Doppelbier, in andern Bitterbier, in Baiern Märzenbier.

Bekanntlich wird es durch Sieden (Brauen) aus Malz und Hopfen bereitet. Das Malz macht es geistig, der Hopfen bitter und erwärmend.

Das weisse Bier ist sehr kühlend und erfrischend; für schwache Mägen daher nicht passend. Das braune erwärmt zugleich, und wird daher auch von den meisten Menschen am liebsten getrunken. In manchen Gegenden hält man es gar für ein Arzneimittel in Krankheiten.

Das Märzenbier erhitzt, und macht daher, je mehr man trinkt, immer mehr und mehr Durst.

§. 256.

Das Bier ist, wie alle weinichten Getränke, in beständiger Gärung, während welcher sich stets kohlensaures Gas, der so genannte Geist, entwickelt, und zwar um so mehr, je jünger es noch ist, oder wenn es in wohl verschloßnen Gefässen aufbewahrt wird, wo alsdann die dadurch zurück gehaltne Gasentwicklung, so wie es etwas wärmer wird, und mit der Luft in Berührung kommt, auf einmal mit Macht los bricht, so daß oft die ganze Flüssigkeit in Schaum verwandelt mit Heftigkeit heraus spritzt.

Dadurch, und durch den Antheil von Weingeist, den es vom Malz erhält, bekommt es viele Aehnlichkeit mit dem Champagnerwein, und wird erfrischend und Durst löschend, aber auch berauschend.

Durch den beträchtlichen Antheil von Gummi und Pflanzengallerte wird es nährend. Bei stark gehopftem Bier kommt aber zu den berauschenden Bestandtheilen auch noch der betäubende Stoff des Hopfens hinzu; daher man sich vor allen starken Bieren sehr in Acht zu nehmen hat, da sie vermög ihrer erhitzenden Eigenschaft unter dem Trinken den Durst erst erregen.

§. 257.

Bier zum gewöhnlichen Getränk soll nicht sehr geistig, und nicht sehr nährend, dabei aber Durst löschend, wohl schmeckend und erquickend, nicht erhitzend, und völlig klar sein.

Eine angemeßne Zuthat von Hopfen ist für das Bier durchaus erfoderlich, denn nicht zu gedenken, daß es sich ausserdem nicht aufbewahren läßt, sondern bald sauer wird; so verursacht es ohne das ätherische Oel des Hopfens Blähungen, Leibschmerzen und Harnwinde, welche Wirkungen auch zu junges Bier hervor zu bringen pflegt.

Doch soll man auch nicht zu altes trinken, weil es immer schon mehr oder weniger in die saure Gärung über gegangen ist, und dann belästigt.

Indessen kommt es sehr auf Constitution und Gewohnheit an, vermög welcher Jemanden weisses oder braunes, abgezogenes (schäumendes, Bouteillen-Bier) oder Schenkbier, schwach oder stark gehopftes besser bekommt.

Im Uebermaaß genossen zieht aber das Bier alle die nachtheiligen Folgen nach sich, die der Wein und der Brandwein hervor bringt.

§. 258.

Uebrigens versteht es sich von selbst, daß ausser den angegebenen Stoffen jede andere Zuthat, dergleichen sich leider! nur zu viele Bierbrauer erlauben, dasselbe nur mehr oder weniger schädlich macht.

Hier zu Land braut man auch Wermuthbier. Dieß ist zu hitzend und trocknend. Unverantwortlich aber ist der Zusatz von Tobberlein (Samen vom Tobberich, Taumellolch), um es berauschender, und die Leute glauben zu machen, es sei gutes starkes Bier.

Vom weissen Bier bereitet man übrigens durch Zuthat von Eierdottern, Zucker und Milch das so genannte Warmbier. Halb Speise halb Getränk, angenehm von Geschmack, anfeuchtend und nährend, und in mancherlei krankhaften Affectionen vortreflich.

Auch das braune Bier wird häufig als Suppe (Biersuppe) genossen, und zwar entweder gleich so kalt mit eingebröckeltem Brod, oder mit Brod gekocht. Sie ist wohl schmeckend, sehr kräftig und nahrhaft.

§. 259.

f. Meth.

Der Meth *) hat mit dem Bier die Aehnlichkeit, daß er ein gekochtes Getränk ist; mit dem Wein aber, daß seine Gärung weinicht ist.

---

*) Er soll aus Rußland und Pohlen stammen, woher es auch kommen mag, daß es ein Recept giebt: echt Moscowi-



Was mir von den Geheimnissen der Methsiederei bekannt geworden ist, ist dieses. Man bereitet ihn so, daß Honig mit mehr als nochmal so viel Wasser und Zuthat von verschiedenen einheimischen Gewürzen, und aromatischen Kräutern, auch etwas wenig Hopfen gesotten, dann geseiht, durch Zuthat von Bierhefe in Gärung gesetzt, dann nochmal geseiht und abgezapft, und zuletzt noch mit ostindischen Gewürzen geschwängert wird. Manche färben ihn auch mit Ruß oder braunem Kandiszucker; er soll aber seine eigenthümliche reine Farbe haben.

Da nun das Verhältniß des Honigs zum Wasser, und die Zuthat in verschiedenen Gegenden auch sehr verschieden ist; so ist auch der Meth durchaus nicht überall von gleichem Gehalt und Geschmack.

§. 260.

Der beßte Meth wird, so weit meine Erfahrung in diesem Punct reicht, in Baiern gesotten. Und da hat man hauptsächlich zweierlei; den süssen, und den gewürzten. Wor-

tischen Meth zu sieden. Und wiewohl man, was Teutschland betrifft, meines Wissens in Baiern den beßten Meth siedet; so ist doch in der Methsiedkunst der Dinkelsbühler Meth besonders geachtet. Die Aerzte des sechzehnten Jahrhunderts schreiben Medo, onis. Schriebe man also vielleicht richtiger Med, oder ist dieses Getränk vielleicht gar Medischen Ursprungs? Merkwürdig ist es, daß es sogar mitten in Africa unter dem 16° nördl. Breite, und 15° westl. Länge vorkommt. Die Einwohner des Königreichs Bambuk, wiewohl Muhamedaner, berauschen sich nemlich häufig mit einem Getränk, das sie aus Honig bereiten, den sie acht Tage lang mit Hirse in der Sonne gären lassen.

Worauf der Unterschied eigentlich beruht, weiß ich nicht zuverlässig; glaube aber, daß der süsse Meth jener sei, den man mit weniger gewürzhaften Substanzen, und ohne Hopfen bereitet, und, ohne ihn einer erforderlichen Gärung zu unterwerfen, gleich nach dem Sud ausschenkt; der gewürzte aber jener, der mit mehr Aufwand von den besagten Vegetabilien bereitet, dann sorgfältig geläutert, einer gehörigen Gärung unterworfen, und zuletzt noch mit ostindischen Gewürzen versetzt wird.

Der erstere schmeckt eckelhaft süß und fad, und erregt sehr leicht Uebelkeit, Eckel und Erbrechen. Der letztere ist geistig, angenehm von Geschmack, und erwärmend.

Guter Meth ist öfters zwei, drei Jahre, und darüber alt.

§. 261.

Dieß Getränk gehört auf jeden Fall zu den ungesunden. Der süsse Meth belästigt den Magen, schwächt die Verdauungskraft, und verursacht, wie gesagt, Uebelkeit. Der gewürzte behagt zwar Anfangs dem Gaumen und Magen; da er aber wegen des durch die Gärung entwickelten Weingeists betäubt und berauscht, und noch dazu durch den Antheil an starken Gewürzen sehr erhitzt, und also nicht nur allein das Blut, sondern auch die Nerven heftig, und auf eine sehr nachtheilige Art afficirt: da noch überdieß eine Menge vegetabilischer Stoffe trotz der Gärung in der Masse dennoch immer zurück bleibt, und dabei der Gärungsproceß noch im Magen fortgesetzt wird; so ist er zugleich auch belästigend, die Verdauung störend, und blähend.

§. 262.

Daher ist ein Methrausch viel häßlicher, und macht auch ungleich kränker, als ein Bier- und selbst Brandweinrausch. Meth, täglich getrunken, zerrüttet nach und nach die Gesundheit sicher; und es ist weit gefehlt, wenn manche meinen, recht gut zubereiteter, und hinlänglich ausgegorner Meth könne die Stelle der süssen orientalischen und südlichen Weine vertreten. Am wenigsten der als Ersatz für Malvasier eigens bereitete, der aus Jungfernhonig und Wasser mit Zusatz von rohem Weinstein gesotten, und endlich an einem warmen Ort der Gärung unterworfen wird. Man sieht, daß dieser Meth, wenn er auch, auf ein Weingeistfäßchen abgezogen, noch so alt wird, dennoch noch belästigender und schwächender sein müsse, als der gewürzte.

Wer sich demnach diese Leckerei dennoch nicht versagen kann, geniesse immer nur wenig, und dieß selten. Aber auch so wird man die Gesundheit dadurch keineswegs befördern. Seine Schädlichkeit kann überdieß noch durch das, was man zugleich nebenbei genießt, ungemein erhöht werden. Das Beßte in dieser Hinsicht ist gute Semmel; höchst schädlich aber ist alles Schmalz- Zucker- und Mandelgebackne, dann Lebkuchen und Obst.

§. 263.

g. Bischoff.

Der Bischoff ist ein weiniges Getränk; er wird nemlich aus rothem Wein, Pomeranzensaft und Zucker bereitet. Der Zusatz von Gewürz, der ihm hier und da gegeben wird, ist schädlich, da er an sich schon ein sehr erhitzendes und leicht berauschendes Getränk ist. Noch

berauschender, und also auch schädlicher wird er, wenn er mit Pomeranzen-Essenz bereitet wird.

Er ist immer nur blosse Näscherei, und seine Magen stärkende Tugend, da sie nur auf einem vorübergehenden Gefühl von Erwärmung beruht, täuschende Träumerei.

Indeß mag man sich zur Letzung des Gaumens immerhin ein Gläschen erlauben, wenn dieses aber nur ein kleines ist, und es auch übrigens nur selten geschieht.

B. Warme Getränke.

§. 264.

a. Warmes Wasser.

Die Grundlage aller warmen Getränke ist warmes Wasser, nun giebt es aber nichts Faderes, und am Ende Widernderes, als eben dieses; man darf nur eine gewisse Quantität davon trinken; so wird man sich sicher erbrechen müssen.

Es erschlafft den Magen und die Gedärme, spült ihren schützenden Schleim allmählig hinweg, überwässert und verdünnt die ganze Säftemasse, spannt die contractile Faser und die Sensibilität ab, und vermehrt Schweiß und Urin auf eine nachtheilige Art.

So wird die Verdauung und Ernährung vermindert, ein allgemeiner Erschlaffungs- und Schwächezustand, und am Ende Kachexieen, oder chronische Nervenkrankheiten herbei geführt.

Dieß sind die unausbleiblichen Folgen, wenn warmes Wasser als gewöhnliches Getränk gebraucht würde. Da aber dieß in den Fällen, wo man warme Getränke

zu geniessen pflegt, sich ganz anders verhält, indem das Wasser mit ganz andern Stoffen geschwängert wird; so müssen diese auch aus ganz andern Gesichtspunkten beurtheilt werden. *)

§. 265.

b. Thee.

Hier kommt zuvörderst der Thee in Betracht. Er ist ein wässeriger Aufguß des braunen und grünen Thee's.

Diese beiden Arten enthalten als vorherrschende Bestandtheile einen zusammen ziehenden und gelind betäubenden Stoff. Der Geruch und Geschmack ist den allermeisten Menschen sehr angenehm. Um ihn aber noch wohlriechender zu machen, werden ihm gewöhnlich die Blumen von der Olea fragrans, und die Blätter von der Camellia Japonica und Sasanqua bei gemischt.

Es giebt nicht leicht ein Getränk, das von der einen Seite so sehr in den Himmel erhoben, und auf der andern so tief in die Hölle hinunter versetzt worden ist. Alle nur erdenklichen Krankheitszufälle und Gebrechen des menschlichen Geschlechts, denen es aber schon, nach Hippokrates und aller alten Aerzte Zeugniß, von jeher unterworfen war, wurde nun mit einem Mal dem leidigen Thee einzig und allein zugeschrieben.

§. 266.

Ich meines Orts bin zwar weit davon entfernt, mir ein entscheidendes Urtheil an zu maassen; allein da ich

---

*) Uebrigens tranken schon die alten Römer warm, und die Einrichtung unserer heutigen Theemaschinen stammt aus dem Herculanum her. Die Indianer in Brasilien trinken Cauy warm.

es mir von jeher zum Gesetz gemacht habe, stets den Mittelweg zu gehen, immer nur mit eignen Augen zu sehen, und nur dann erst zu urtheilen, wenn ich nach häufigen Beobachtungen, und langsamer Erwägung zu einem Ergebniß gelangt bin, das sich immer, in allen ähnlichen neu vorkommenden Fällen wieder bestätigt; ich meines Orts kann es nicht zugeben, daß man den Thee als einen so allgemeinen und ungeheuren Sündenbock verlästert.

Er ist 1) in unzähligen krankhaften Zufällen, und Kränklichkeiten ein ganz vortrefliches Getränk; und will man 2) über seine Zuträglichkeit oder Schädlichkeit bei Gesunden ein richtiges Urtheil fällen, so gehe man zu den Colonisten am Vorgebirg der guten Hoffnung.

§. 267.

Dort auf dem hohen trocknen Rücken der südlichen Spitze von Afrika, nicht in den feuchten sumpfenden Niederungen Hollands, die öfters tiefer, als die Meeresfläche liegen, muß man den Holländer betrachten.

Der dortige Colonist trinkt Tag für Tag eine grosse Quantität Thee, und die Männer sind starke, kräftige, kühne Leute, und die Frauenzimmer, zwar etwas wohl beleibt, aber stattlich von Wuchs, schön von Bildung, und strotzend von Gesundheit.

Dasselbe kann man von den Engländern sagen, die bekanntlich auch sehr viel Thee, und anderes warmes Getränk, namentlich Punsch, trinken.

Der Thee kann also unmöglich ein ungesundes Getränk sein. Wobei nicht übersehen werden darf, daß er nirgend und niemals als gewöhnliches Getränk zum Durst

löschen, sondern des Wohlgeschmacks wegen, und aus Gewohnheit getrunken wird.

Er darf also auch nicht nach den Wirkungen, die das warme Wasser, an und für sich als Getränk betrachtet, hat, beurtheilt werden.

§. 268.

Man trinkt übrigens den Thee entweder pur, oder mit Milch, oder mit etwas Arack, oder auch mit Wein vermischt.

Diese Mischungen lassen sich aus dem bisher Vorgetragenen beurtheilen; und ich setze nur noch hinzu, daß Thee mit einem Zusatz von rothem Wein ein trefliches Getränk im Winter ist, wenn man längere Zeit der Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt war.

Uebrigens hat der Thee, so wie der Punsch, vor allen übrigen Getränken den, sicher nicht geringen, Vorzug, daß er auch bei erhitztem Körper mit Sicherheit getrunken werden darf, und doch zugleich den heftigen Durst löscht.

§. 269.

c. Punsch.

Der Punsch ist ein Gemisch aus Thee, Citronensaft, Zucker und Arack. Ein angenehmes, leicht berauschendes, und zugleich die Ausdünstung beförderndes Getränk.

Er kann also zu seiner Zeit und an seinem Ort als gute Arznei dienen; zum häufigen Genuß aber ist er untauglich.

Bei seiner Bereitung sehe man darauf, nicht zu viel Citronensaft zu nehmen, sonst schwächt er den Magen. Der Zusatz von Wein, den Viele lieben, macht ihn sehr schädlich; eben so schädlich ist es, wenn man zu seiner Bereitung die Citronenschalen mit Zucker abreibt; denn durch das ätherische Oel derselben wird er erhitzend, und verursacht Kopfschmerzen.

Guter Punsch muß in einer Maaß Thee, ein Viertelpfund Zucker, den Saft von einer Citrone, und eine Sechstelbouteille Arack enthalten.

So mag man immer in kalter Jahreszeit bei feuchter Witterung, und einer Pfeife Tabak Abends, wenn die Verdauung vorüber ist, ein Gläschen Punsch sich schmecken lassen; denn er ist im Ganzen, so wie der Bischoff, nichts als Näscherei.

§. 270.

d. Kaffee.

Der Kaffee ist ein wässeriger Aufguß wie der Thee, und es verhält sich in gewisser Hinsicht mit ihm, wie mit dem Tabak.

Wir haben ihn erst um die Mitte des siebenzehnten Jahrhunderts kennen gelernt; und die Leute lebten bis dahin so gut, wie jetzt, zwar nicht ohne Krankheit, so wie jetzt; aber doch ohne Kaffee.

Auch an ihm hätten wir, wenn wir ihn nicht kennen gelernt hätten, nichts verloren; aber da er nun einmal allgemeines, und unentbehrliches Bedürfniß geworden ist, so läßt sich darüber, ob er besser nicht da wäre, als daß er da ist, mit Erfolg nicht mehr disputiren.

Daher es mir zweckmässiger scheint, ihn nur bloß von Seite seiner Nützlichkeit oder Schädlichkeit zu betrachten.

Bekanntlich wird der Kaffee so bereitet, daß die Bohnen zuerst braun geröstet werden, wobei der Extractivstoff in etwas verkohlt und bitter wird, und brenzliches Oel entsteht. Ist nun dieser gebrannte Kaffee klein gemahlen, so wird er mit siedendem Wasser angebrüht.

§. 271.

Dieser Aufguß enthält nun das brenzliche Oel, und den Extractivstoff, ist schwarzbraun von Farbe, und bitter, und eigenthümlich aromatisch von Geschmack.

Schon aus Diesem kann man leicht abnehmen, daß der Kaffee erwärmen, und stark auf die Nerven, und die Blutgefässe wirken müsse.

Und wirklich fühlt man auf den Kaffee eine Wallung des Blutes, und Zittern der Hände. Er kann also nicht zu den gesunden Getränken gehören. Besonders ist aber dieß, daß er den Kopf dabei nicht nur nicht einnimmt, sondern sogar heiter macht, den Schlaf abhält, und die Leibesöffnung befördert *).

Er hat also ganz besondere Eigenschaften, vermöge welcher er mit den eigentlichen hitzigen Getränken nicht verwechselt werden darf.

---

*) Bei einem hypochondrischen Gelehrten, bei dessen Krankheit eine völlige Schlaflosigkeit das beunruhigendste Symptom war, erzeugte er aber gerad die entgegen gesetzte Wirkung. Opiate, und alle übrigen hypnotica waren vergebens angewendet. Kaffee bewirkte wiederholt Schlaf.

Zu seinen besonderen Eigenthümlichkeiten gehört auch dieß, daß in der Regel, wenn man ihn, wie gewöhnlich, als Frühstück genießt, bald nachher der Magen anfängt weh zu thun.

Diejenigen, die ihn nach Tisch in der Meinung, die Verdauung zu befördern, zu trinken pflegen, irren daher sehr.

§. 272.

Da nun die, sehr verschiedenen, Wirkungen des Kaffee's diese sind; so sieht man, daß er Allen, die zu Congestionen des Bluts nach dem Kopf und der Brust, zum Nasenbluten, Bluthusten, namentlich aber zu Hämorrhoiden geneigt sind, höchst schädlich sein müsse.

Doch kommt Alles darauf an, wie oft des Tags, wie stark, und in welcher Form man ihn genießt. Es sollen nun hier alle diese Puncte, und zwar zuerst von der schädlichen Seite durchgegangen werden.

Kaffee soll man immer nur einmal des Tags, und zwar früh Morgens zum Frühstück trinken. Ausserdem ist und bleibt er, wenn auch nicht für die Gegenwart, doch sicher für die Zukunft höchst schädlich.

Denn man mag sagen, was man will, Kaffee ist zum Frühstück, trotz dem Magenweh, das in der Regel einige Zeit nach seinem Genuß erfolgt, dennoch immer das angenehmste und passendste Getränk. Und um ihn dann etwas nährend zu machen, ist es zweckmässig, ihn mit Zucker versüßt, und Milchrahm versetzt nebst etwas Semmel zu geniessen.

Tabakraucher würzen sich den Kaffee anstatt der Semmel mit Tabak.



§. 273.

Eine zweite Regel, die man nicht aus den Augen setzen darf, ist diese: man trinke den Kaffee nicht zu schwach, sonst trinkt man warmes Wasser; aber auch nicht zu stark, sonst überreizt man die Nerven. Zum Frühstück trinke man ja nicht mehr, als zwei Tassen aus einem Loth (gebrannten Kaffee) bereitet.

Sehr schädlich ist es, wenn man bei Tisch Wein getrunken hat, auch noch Kaffee nach zu trinken; es vereinigt sich hier mit den erhitzenden, und erregenden Wirkungen des Weins auch noch die Affection der Nerven und der Gefässe durch den Kaffee.

Nachmittags soll man nie Kaffee trinken, am allerwenigsten spät Abends oder Nachts, um sich wach zu erhalten. Man versetzt sich dadurch in einen Zustand, der ähnlich ist dem Zustand eines Pferds, das durch unablässige Peitschenhiebe so lang getrieben wird, bis es nicht mehr laufen kann.

§. 274.

Die guten Wirkungen des Kaffee's sind zwar wenige, aber doch nicht unbedeutend.

Als Frühstück, im so eben angegebenen Maaß genossen, beruhigt er zuvörderst den nüchternen Magen dergestalt, daß man die Vormittagsstunden hindurch in der Regel weder Hunger noch Durst empfindet; ein neuer Grund, welcher beweist, wie sehr man irre, wenn man ihn zu den hitzigen Getränken in der Bedeutung rechnet, in der es Wein, Brandwein, gewürzte Flüssigkeiten, u. s. w. sind.

Und wird dann der Magen gegen die Essenszeit hin zu leer, so ist eine Schale Fleischbrühe, die mit einigen

eröffnenden Wurzeln abgekocht ist, das Zuträglichste, das man geniessen kann.

§. 275.

Ferner erhält der Kaffee den Kopf die Vormittagsstunden hindurch, welche zu geistigen Arbeiten die angemessensten sind, heiter, und zur Arbeit aufgelegt. Und überdieß bewirkt er ganz bestimmt Leibesöffnung, ein Vortheil, der gewiß nicht übersehen werden darf. Diese eröffnende Eigenschaft des Kaffee's wird bei Tabakrauchern noch durch eine Pfeife Tabak sehr zweckmässig unterstützt.

Auf solche Art können wir den Kaffee, da er denn doch einmal aus der Zahl der Bedürfnisse nicht mehr hinaus räsonnirt werden kann, in eine sehr heilsame Sache verwandeln.

Die so genannten Kaffeesurrogate*) sind, da sie mit dem Kaffee nur bloß die schädlichen, keine aber von den heilsamen Eigenschaften gemein haben, durchaus zu verwerfen. Die gewöhnlichsten sind gelbe Rüben (das unschädlichste), Cichorien, Erdmandeln erträglich, aber fad), und Eicheln.

§. 276.

e. Chocolade.

Der Chocolade, die ebenfalls häufig in Form eines Getränks als Frühstück genossen wird, wurde bereits oben (§. 190.) gedacht; sie hat mit dem Warmbier in so fern

*) Ich sage so genannt; denn für Nichts in der Welt giebt es ein wahres Surrogat.

Aehnlichkeit, als sie halb Speise halb Getränk ist; auch wird sie häufig im trocknen Zustand als Näscherei gegessen.

Sie besteht aus Cacaobohnen, Zucker und etwas Vanille; so gewährt sie ein wohl schmeckendes, nährendes, aber erhitzendes, und etwas schwer verdauliches Getränk. Und auch nur aus diesen Ingredienzen darf sie bestehen, wenn sie gut sein soll; auch soll sie nur bloß in Wasser gesotten werden, und, wenn sie gesprudelt wird, schäumen. Zwei Loth Chocolade in Masse sind auf eine Portion hinreichend.

§. 277.

In einigen Gegenden setzt man bei ihrer Bereitung auch noch andere Gewürze, als Zimmt, Cardamomen u. s. w. ja sogar Mandeln hinzu. Durch diese Beisätze wird sie nur unschmackhaft, herb, noch erhitzender, und unverdaulich, also belästigend und schädlich.

Mit Milch bereitet wird sie zwar nahrhafter, aber auch noch sättigender, und leicht beschwerend. In manchen Gegenden bereitet man sie vollends mit Eiern; so wird sie das belästigendste Gericht.

Der Gebrauch, zur Chocolade auch zugleich ein Glas Wasser vor zu setzen, der an vielen Orten herrscht, ist sehr lobenswürdig.

Im festen, trocknen Zustand genossen sättigt sie besonders, stopft aber zugleich.

§. 278.

Hier ist noch zum Schluß dieses Kapitels mit einigen Worten die Frage zu beantworten, ob es besser sei, über Tisch zu trinken oder nicht?

Im Allgemeinen ist es immer zuträglicher, über Tisch nicht zu trinken; namentlich müssen Solche, welche nervenschwach sind, eine schlechte Verdauung haben, und nach Tisch häufig an Sodbrennen leiden, diese Regel genau beobachten. Sie können sich dadurch am sichersten von beiden letzteren Beschwerden befreien.

Uebrigens kommt es in keinem Punct mehr auf Alter, Temperament und Gewohnheit an, als in diesem. Kinder trinken während dem Essen alle Augenblicke; so verlangt es ihre Natur.

Was aber Temperament und Gewohnheit betrifft, so läßt sich darüber nicht einmal im Allgemeinen etwas Bestimmteres angeben, ausser daß man auch eine solche Gewohnheit, so bald man merkte, daß sie nachtheilig werde, allmählich ablegen müßte.

Am zweckmässigsten ist und bleibt es immer, weder kurz vor, noch unter, noch unmittelbar nach dem Essen zu trinken, sondern immer zu warten, bis nach schon ziemlich vorgeschrittener Verdauung ein lebhafter Durst sich regt.

Vom Geschirr.

§. 279.

a. Tischgeschirr.

Ein wichtiger Gegenstand der Diätetik ist auch das Geschirr, worauf man ißt, namentlich aber das, worin gekocht wird, oder Speisen und Getränke aufbewahrt werden.

Zuerst vom Geschirr, worauf man ißt. Zinn ist das wohlfeilste, weil es nicht zerbricht. Der Antheil

Arsenik, den es enthält, ist nicht zu scheuen. Es ist erst die Frage, ob sich dieses Halbmetall bei diesem Gebrauch jemals so ausziehe, daß es Jemand schaden könnte. *)

Der gesetzmässige Zusatz von Blei ist auch nicht zu scheuen, da es bei diesem vorüber gehenden Gebrauch nicht wohl in dem Maaß aufgelöst werden kann, daß es vernünftiger Weise in Anschlag zu bringen sei. Denn Säuren, Salate u. dgl. läßt man nicht Viertelstunden lang auf dem Speisteller liegen.

Allein da nun einmal die herrschende Mode, über die Niemand Herr ist, das Zinn zu diesem Gebrauch zum gemein bürgerlichen Hausrath herab gewürdigt hat, so bleibt nichts anders übrig, als Porcellan. Majolica oder Fajence ersetzt es einigermassen. Gemeines irdenes glasirtes Geschirr ist weniger zu empfehlen, was aus dem folgenden deutlicher erhellen wird.

§. 280.

b. Kochgeschirr.

Das beßte Kochgeschirr wäre Porcellan, Glas und Steingut (Steinzeug, Frankfurter Geschirr);

---

*) Nach näheren Untersuchungen soll sich Marggraf in Hinsicht auf den Arsenikgehalt des Zinns getäuscht, und die Krystallen des salzsauren Zinns für Arsenik gehalten haben. Nur eine einzige Art Englisches Zinn soll Arsenik enthalten; aber nur in regulinischer Gestalt, und dieß in einem äusserst geringen Antheil. Man hat berechnet, daß man 48 Jahre lang auf lauter Zinn essen müßte, um in dieser langen Zeit sechs Loth Zinn, und damit einen Gran Arsenik in den Leib zu bekommen, und noch dazu nur in regulinischer Gestalt.

denn Porcellan wird von keinerlei Säure angegriffen, ist aber leider zu theuer und zu zerbrechlich. Glas wird nur von einer einzigen Säure angegriffen, die aber in der Küche, und gewöhnlichen Hauswirthschaft nichts zu schaffen hat; nur ist es gar zu zerbrechlich, und fodert, wenn es der Hitze ausgesetzt wird, eine gar zu vorsichtige Behandlung.

Das Steingut, das ebenfalls nicht leicht angegriffen wird, wäre in dieser Hinsicht ein vollkommener Ersatz für das Porcellan; nur ist es ebenfalls kostspielig; und überdieß hat es in der Regel nur solche Formen, welche wohl zum Aufbewahren verschiedener Bedürfnisse, nicht wohl aber zum Kochen geschickt sind.

Könnte man aber die Menschen, namentlich die in den Küchen beschäftigten, zur Achtsamkeit gewöhnen und anhalten; so kochte es sich im Glas gerad so sicher, als im Töpfergeschirr. Denn Chemiker und Apotheker müssen eine Menge Arbeiten selbst bei sehr heftigem Feuer in gläsernen Gefäßen verrichten. Allein die Scheu vor einer stets gleich gespannten Aufmerksamkeit, und stets wachen Vorsicht, in Verbindung mit alt her gebrachter Sitte, hat das Töpfergeschirr zum Küchendienst allgemein eingeführt.

§. 281.

Unter diesem ist das Passauer= (Obernzeller=, Hafnerzeller=) Geschirr das erste und vorzüglichste. Es sieht aus wie Eisen, besteht aus Graphit (Reißblei) und aus Thon, ist nicht glasirt, und im Feuer beinah unverwüstlich.

Dieses Geschirr sollte daher längst schon zu allgemeinem Gebrauch eingeführt sein, da es zu jedem Küchendienst gleich vortreflich ist. Allein entweder ein gewisses

Vorurtheil, oder Unbekanntschaft, oder alterthümlich her gebrachte Gewohnheit zieht das glasirte Geschirr vor.

Dieses Geschirr hat seinen Namen von der Obernzell oder Hafnerzell im Passauischen. Bekannt sind die Passauer- oder Ipsertiegel, die ebenfalls aus denselben Stoffen verfertigt werden; und ob der Name Ipser ihnen mit einigem Grund, oder aus welchem, zukomme, bin ich nicht im Stand an zu geben; aber so viel weiß ich, daß in Ips weder solche Erde gegraben, noch solches Geschirr verfertigt wird. Und dieses ist es auch, von welchem Menzzer sagt, er habe es in Hamburg und Hannover gesehen, wisse aber nicht, wo es verfertigt werde.

Heut zu Tag macht man es aber auch nicht mehr so gut und rein, als ich es in meinen Jugendjahren kennen lernte. Man nimmt jetzt zu viel, und nicht sorgfältig genug gewählte Thonerde dazu, und mischt die Bestandtheile überdieß nicht innig genug mit einander.

§. 282.

Ein Hauptbestandtheil der Töpferglasur ist Bleiglätte (Silberglätte, Goldglätte). Diese löst sich in Allem, was Säure mit sich führt, sehr leicht und schnell auf. Dergleichen aufgelöstes Blei ist aber, wie unzählige traurige Erfahrungen lehren, dem Menschen Gift, wie schon oben §. 251. erinnert wurde.

Es kommt aber hierbei Alles darauf an, ob die Bleiglätte mit dem sie berührenden Thon gut verschmolzen oder verglast sei, welches bloß durch eine hinreichend starke und anhaltende Hitze zu bewerkstelligen ist. Da man aber heut zu Tag das Geschirr nicht mehr gehörig brennt; so geschieht auch diese Verglasung sehr unvollkommen; daher es nicht sicher ist, in solchem gewöhnlichen Geschirr saure und säuerliche Dinge zu kochen oder auf zu bewahren.

Es ist meiner Meinung nach äusserst schwer, über Schädlichkeit des Blei's ein bestimmtes Urtheil zu fällen. Unzählige Beobachtungen schildern es als ein Gift, das um so schrecklicher ist, weil es ganz langsam und schleichend wirkt. Dagegen empfahl man es, zwar schon in früheren Zeiten; zuversichtlicher aber neuerdings, in gewissen Krankheiten zum innerlichen Gebrauch als ein ganz vorzügliches Heilmittel. Ich habe es schon öfters, und zwar in denselben Krankheiten, und genau so, wie es die Anpreiser desselben wollen, angewendet; aber nie einen Nutzen, wiewohl auch niemals Schaden davon gesehen.

Soll ich nach dem, was ich sowohl von fremden, als eigenen Beobachtungen abgezogen habe, urtheilen; so scheint es, als ob nur gewisse Bleipräparate, vorzüglich aber die Bleidämpfe sich als ein fürchterliches Gift zeigten.

§. 283.

Von den metallnen Gefässen und Geschirren ist dieses zu merken.

Zinn enthält, wenn es auch vom Arsenikgehalt sollte frei gesprochen werden können, ausser dem schon (§. 279.) erwähnten Blei, öfters auch Spießglanzkönig und Kupfer; lauter Metalle, welche von sauern, salzigen, selbst süssen und öligen Flüssigkeiten aufgelöst werden, und der Gesundheit äusserst nachtheilig sind. Die öligen Flüssigkeiten lösen sie dann am meisten auf, wenn sie lange Zeit darin stehen, oder ranzig werden.

Aus diesen Gründen, und weil es überdieß bei etwas starker Hitze leicht schmilzt, taugt es zum Kochen durchaus nicht, am wenigsten zum Braten und Schmoren.

§. 284.

Kupfer und Messing schmilzt zwar nicht leicht, taugt aber nur zum Sieden des Wassers, wenn es weder Salz

noch eine Säure enthält, weil es sich in allen so eben benannten Flüssigkeiten begierig auflöst, und dann eine sehr giftige Auflösung bildet. Daher man es schon von Alters her, um es unschädlich zu machen, verzinnt. Im Herculanum fand man Kupfergefässe, die von innen und aussen mit Silber platirt waren.

Allein das Verzinnen schützt auch nicht gänzlich; denn man muß sich den Ueberzug von Zinn keineswegs als eine mathematisch zusammen hängende Fläche vorstellen. Die Verzinnung läßt unzählige Poren zwischen sich; und dann ist auch das Zinn an sich, wie so eben gezeigt wurde, nicht tadelfrei. Nicht zu gedenken, daß die Verzinnung durch das öftere Scheuern nach und nach gänzlich verschwindet.

§. 285.

Das Eisen hat in vieler Hinsicht grosse Vorzüge; allein erstens wird es von allen Säuren angegriffen und aufgelöst, und dann rostet es sehr leicht, und wird dann auch von alkalischen Substanzen aufgelöst.

Zwar ist das aufgelöste Eisen nicht so schädlich, wie die vorher benannten Metalle; allein so ganz unschuldig, als wofür man es allgemein ausgiebt, ist es dennoch nicht. Man würde sich übel bedienen, wenn man bei gesundem Leib tagtäglich eine gewisse Quantität Eisen nehmen wollte.

Zudem bildet es in Verbindung mit dem Gerbstoff einen schwarzen Niederschlag (Tinte), daher alles Gemüs, alle Hülsenfrüchte, Gerste u. s. w., wenn man sie in eisernen Gefässen kocht, eine schwarze Brühe und Tunke geben, welche dem Aug unangenehm ist, und also auch die Eßlust benimmt. Es soll zwar ein Verfahren geben,

welches Menzzer umständlich angiebt, wodurch man das Eisengeschirr dahin soll bringen können, daß es weiß kocht; allein ich habe darüber keine Erfahrung.

§. 286.

Um nun diesem Uebelstand ab zu helfen, hat man das Eisen verzinnt; und in England kocht man wirklich allgemein nur in Geschirren von verzinntem Eisenblech. Und wirklich ist auch die Verzinnung auf Eisen bei weitem unbedenklicher, als die Verzinnung auf Kupfer.

Es giebt auch Eisengeschirr, das inwendig mit einer Art von Porcellanglasur überzogen ist. Ich habe dergleichen in Würzburg gesehen, wo man mir sagte, daß es am Rhein verfertigt werde; allein da ich mich von der eigentlichen Beschaffenheit dieser Glasur nicht genauer unterrichten konnte; so bin ich auch nicht im Stand, ein Urtheil zu fällen. Sollte diese indeß untadelhaft, und dauerhaft sein, so wäre dieß freilich das beßte Geschirr; und troz seiner Kostbarkeit dennoch das wohlfeilste. Zum Braten und Schmoren taugte es indessen, wie alle metallnen Geschirre, des unvermeidlichen Anbrennens wegen dennoch nicht.

§. 287.

e. Geschirr zum Aufbewahren.

Aus dem bisher Gesagten ergiebt sich nunmehr von selbst, daß man alle Säuren und sauerhaltigen Dinge, als Essig, Wein, Baumfruchtsäfte, eingemachtes Obst, Zuckersäfte, Milch, Schmalz u. s. w. nicht in kupfernen, messingenen, zinnernen, eisernen, auch nicht in glasirtem Töpfergeschirr; sondern nur bloß in Porcellan, Glas oder Steingut aufbewahren müsse.



Auch trockne Dinge, die aber von der Art sind, daß sie die Feuchtigkeit aus der Luft anziehen, und dann durch ihre Säure die Metalle angreifen, z. B. Küchensalz, dürfen nicht in dergleichen Gefässen aufbewahrt werden.

Eine einsichtsvolle Hauswirthinn wird nunmehr nach dem bisher Gesagten unter den verschiedenen Arten Geschirr nach Umständen selbst eine kluge Wahl zu treffen, und davon einen zweckmässigen Gebrauch zu machen wissen.

§. 288.

Auch die Stopseln verdienen noch einiger Erwähnung. Es giebt in Hinsicht auf den gewöhnlichen Hausbedarf zur Verfertigung der Stopseln wirklich keine vorzüglichere Substanz, als das Korkholz. Nur wähle man solche, die röthlich sind, sich mit den Fingern leicht zusammen drücken lassen, und nach aufgehobenem Druck ihre vorige Gestalt wieder annehmen, ferner nicht holzig und löcherig sind, und keine schwarzen Stellen haben.

Denn die letzteren drücken sich nicht bloß, sondern schnurren nach und nach gleichsam zusammen, so daß sie nicht nur allein durch ihre leeren Zwischenräume, sondern auch dadurch, daß sie die Mündung der Gefässe nicht mehr drang genug verschliessen, die sich entwickelnden Gase der gärenden Flüssigkeiten durchlassen, und auf diese Art bewirken, daß diese nicht nur allein fad werden, sondern auch, je nach Art der Flüssigkeit, in die saure Gärung übergehen (verderben).

Ueberdieß werden in dergleichen Stopseln die Holztheile, die man, wenn man jene zerbricht, gewöhnlich als Pulver aus ihren Zwischenräumen heraus schütteln kann, alsdann schimmlig und muffig, und theilen diesen

widerlichen Geruch noch oben drein der in dem Gefäß enthaltenen Flüssigkeit mit.

3. Von der Bewegung und Ruhe.

§. 289.

a. Von der Bewegung.

Bewegung und Leben sind Erscheinungen, die in Eins zusammen fallen. Wo immer Leben ist, giebt es sich sofort durch Bewegung zu erkennen; und wo die Bewegung aufhört, besteht auch kein Leben mehr.

Namentlich und zuvörderst sind damit die unwillkührlichen inneren Bewegungen gemeint, die auch im Schlaf, und im Scheintod fort währen, und die der Wille, die gemischten ausgenommen, weder zu hemmen, noch zu erregen und zu beschleunigen vermag; *) wiewohl auch auf diese sein Einfluß sehr beschränkt ist.

Auf jenen unwillkührlichen inneren Bewegungen beruhen zunächst alle Lebens- natürlichen, und thierischen Verrichtungen, also der Bestand und die Fortdauer des Lebens und der Gesundheit.

§. 290.

Aber auch die willkührlichen Bewegungskräfte soll der Mensch, um gesund zu bleiben, in Thätigkeit setzen; denn dadurch werden die unwillkührlichen inneren

*) Das bekannte Beispiel von dem Menschen, der seinen Puls willkührlich soll haben beschleunigen und verzögern können, hebt diesen Satz nicht auf; wahrscheinlich läßt dieser Fall, wenn es anders damit seine Richtigkeit hat, eine sehr einfache Erklärung zu.

Bewegungen ausnehmend unterstützt, in gehöriger Thätigkeit, und im gegenseitigen Gleichgewicht erhalten: nur müssen diese Bewegungen auf die gehörige Art, und im gehörigen Maaß geschehen. Ausserdem werden jene Verrichtungen gestört, oder zu sehr beschleunigt, oder ausser Gleichgewicht gesetzt; oder es werden die zur willkührlichen Bewegung bestimmten Organe selbst entweder beschädigt, oder aus ihrer Lage gerückt, oder zum weiteren Gebrauch und Dienst unfähig, durch welche sämmtlichen Umstände die Gesundheit immer mehr oder weniger leidet.

Nebst jenen Vortheilen gewährt aber eine zweckmässige Bewegung auch noch diesen, daß die Bewegungswerkzeuge selbst dadurch ausnehmend gestärkt, und in erfoderlicher Dienstfähigkeit erhalten werden.

§. 291.

Damit aber die Bewegung zweckmässig sei, so wird erfodert, daß sie nicht einseitig sei, nicht zur Unzeit vorgenommen, nicht zu lang fort gesetzt werde, und endlich nicht zu heftig sei; denn eine einseitige Bewegung stört zuvörderst das Gleichgewicht in den Verrichtungen der inneren Organe, so wie in der Bewegungsfähigkeit der äussern. Dann wird der anhaltend und oft angestrengte Theil entweder auf Kosten der übrigen überwiegend genährt, oder geräth in Erstarrung.

Was die schickliche Zeit, sich eine Bewegung zu machen, betrifft, so ist es nothwendig, eine solche zu wählen, wo keine andern inneren Organe gerad in besonderer Thätigkeit sind, weil dieß sonst die Kräfte erschöpft. So ist es schädlich, sich zur Zeit der Verdauung, bei tiefem

Nachdenken zu bewegen, oder im Gehen laut und mit Nachdruck zu reden, zu singen, zu blasen.

Lang fort gesetzte Bewegung erschöpft am Ende die Kräfte *). Dasselbe gilt von einer zu heftigen, bei welcher auch noch die allgemeine Erhitzung, die Ermüdung, und der übermässige Schweiß in Rechnung gebracht werden müssen.

Doch schadet im Allgemeinen Uebermaaß der Bewegung viel weniger, als übermässige Ruhe, deren Folgen die Pathologie nachweist.

§. 292.

Die Art der Bewegung ist dann entweder allgemein, d. h. erstreckt sich über den ganzen Körper, oder nur theilweis.

Die Arten der allgemeinen Bewegung sind das Gehen, das Laufen, das Tanzen, das Springen, das Reiten, das Fahren, und das Schwimmen.

Das Gehen ist die gleichmässigste, gelassenste, und daher auch gesündeste Bewegung, zumal in freier Luft, und in angenehmen Gegenden. Die meisten Menschen rechnen das Spazierengehen instinctmässig zu ihrer nöthigsten Erholung und Stärkung des Körpers.

---

*) Ich sah einst einen Juden, der das Opfer einer zu lang fort gesetzten Fußreise wurde. Nach Haus kommen, seinen Zwerchsack weg werfen, und sich auf das Bett hin zu strecken, war Eins. Er aß und trank nicht mehr; schlummerte bewußtlos dahin, und konnte auch durch das heftigste Schreien und Zurufen kaum in etwas aus diesem Schlummer geweckt werden. Auch die heftigsten Reizmittel bewirkten nicht die mindeste Thätigkeit. Er starb so innerhalb dreimal 24 Stunden dahin.



Das Besteigen der Berge ist noch wirksamer, und also auch gesünder und stärkender, als das Spazierengehen in Ebenen; nur ermüdet es mehr: daher diese Bewegung nur nach Maaßgabe der Kräfte, und mit Beobachtung der übrigen diätetischen Regeln vorgenommen werden muß. Die vorzüglichsten wurden bereits oben (§. 59. u. ff.) angegeben, nur müssen sie gehörig ausgeschieden, beschränkt und angepaßt werden.

Die passendste Zeit zu solchen Bewegungen ist der Abend in guter Jahrszeit und bei guter Witterung. Wessen Verhältnisse es aber gestatten, thut besser, wenn er tagtäglich bei jeder Witterung und Jahrszeit einen angemeßnen Spaziergang macht.

Man muß nemlich nie zu schnell, oder bis zur Erhitzung, oder äussersten Ermüdung, sondern nur bis zu einem geringen Grad derselben gehen; dann wieder in etwas ausruhen, und wenn es der Körper verlangt, auch einige Erfrischung zu sich nehmen.

§. 293.

Eine besondere Art des Gehens ist das Schlittschuhlaufen.

Es ist eine eigene Art von Bewegung, halb activ, halb passiv, und dennoch sehr anstrengend, und hat den Namen Laufen nur von der Geschwindigkeit der Bewegung. Der active Theil derselben selbst ist halb gegangen, halb gestiegen, da der hintere Fuß immer den Körper mit grosser Kraft vorwärts schiebt, wie beim Besteigen einer Anhöhe; daher diese Bewegung der Gesundheit äusserst zuträglich ist.

Sie bewirkt nemlich eine starke Aufzehrung der organischen Materie und der Kräfte, und muß daher nach dem,

was bereits oben (§. 36. u. ff. §. 70), und hier von der Bewegung im Allgemeinen gesagt wurde, beurtheilt werden, woraus hervor geht, daß sie durchaus nicht zu lang fort gesetzt werden darf.

Besonders aber hat man sich, zumal wenn man schwitzt, vor Erkältung in Acht zu nehmen, und an einen baldigen angemeßnen Wiederersatz zu denken.

Das Laufen paßt bloß für Kinder. Erwachsne sollten sich dessen gänzlich enthalten. Für diese ist es zu anstrengend, und erschöpfend, und in mancher Hinsicht gefahrvoll.

§. 294.

Das Tanzen ist eine sehr erschütternde und angreifende Bewegung.

Da, wenn auch ein langsamer Tanz getanzt wird, dennoch die Füsse nach besondern Regeln zierlich und tactmässig gesetzt und gezogen werden müssen; so ist diese Art Bewegung immer mit grosser Anstrengung der Muskeln, namentlich der unteren Extremitäten verbunden. Im Ganzen betrachtet ist sie zusammen gesetzt aus Stehen in gezwungenen Stellungen, dann aus Gehen, Laufen und Hüpfen.

Von dieser Seite betrachtet wäre es demnach, als höchst erhitzend und erschöpfend, für die allerschädlichste Bewegung zu erklären; allein da man gewöhnlich bei Musik und in Gesellschaft tanzt, welches Beides ungemein erheitert, und zu Ausbrüchen der Fröhlichkeit auffodert: ja, gute Tanzmusik die Beine unwillkührlich in Bewegung setzt, und den Körper gleichsam leicht macht; so gehört das Tanzen zu den heilsamen Bewegungen, wenn es anders nur mit gehöriger Mässigung geschieht;

ausserdem wird es zur größten Schädlichkeit, die auch alljährlich viele Mädchen und Jünglinge in der schönsten Blüte der Jahre dahin rafft.

§. 295.

Der Teutsche Tanz, oder das Walzen ist wohl sehr anziehend, noch anziehender das Drehen; aber, zumal letzteres, sehr erhitzend. Man sollte daher immer nur kurz abgesetzte Tänze machen, und dazwischen gehörig ausruhen.

Das seit mehreren Jahren allgemein gewordne Langaustanzen sollte aber die Polizei längst schon abgeschafft haben.

Was aber das Tanzen durchaus schädlich macht, ist, daß dergleichen Belustigungen gewöhnlich nur Nachts veranstaltet, und die sogenannten Redouten gar in der in dieser Hinsicht schädlichsten Jahrszeit gehalten werden. Tänze sollte man immer nur im September halten, und dann die späteren Nachmittags- und Abendstunden längstens bis 10 Uhr Nachts dazu wählen.

Ferner muß es Regel sein, immer nur in anständiger, nicht zu zahlreicher Gesellschaft, in einem hinreichend geräumigen, nicht staubigen Saal, und wo nicht gar zu viele Lichter brennen, zu tanzen. Es ist, auch nur bloß in dieser Hinsicht, für die Gesundheit gar nicht gleichgiltig, von welchem Kaliber die Gesellschaft ist.

§. 296.

Das Springen ist die erschütterndste Bewegung, und daher gefahrvoll.

Mit gehöriger Vorsicht geübt kann es heilsam werden.

Der Nützlichkeit dieser Leibesfertigkeit, so wie des Setzens, in andern Beziehungen kann ich aber hier nicht weiter gedenken.

§. 297.

Das Reiten ist eine halb active halb passive Bewegung (Man vergl. §. 41). Es ist ergötzend und heilsam, namentlich für den Unterleib; nur muß man ein sicheres Pferd von sanftem Gang haben. Der Schritt, ein kurzer Trab und kurzer Galopp sind der Gesundheit am zuträglichsten.

Ungegründet aber ist es, daß das Reiten die Brust stärke, und daher sogar Blutspeiern heilsam sei; vielmehr ist vieles Traben, namentlich auf einem stossenden Pferd, erst im Stand, Blutspeien auch bei einem Gesunden zu erregen.

Es ist daher im Allgemeinen sehr rathsam, sich im Traben zur Schonung der Brust etwas weniges vorwärts zu neigen, und nach Art der Engländer bei jedem zweiten Schritt etwas zu heben.

Wer eine Schwindsuchtsanlage hat, thut besser, gar nicht, oder doch immer nur Schritt zu reiten. Eben so ist das Reiten Solchen zu widerrathen, die an Hämorrhoiden leiden, oder mit einem Bruch behaftet sind.

Unter übrigens gleichen Umständen ist das Reiten dem Gehen immer vor zu ziehen, weil dabei die Kräfte mehr geschont werden.

§. 298.

Das Fahren ist eine angenehme, mehr oder weniger schnelle, passive Bewegung mit beständiger Erschütterung des Körpers.

Die angenehme Empfindung dabei beruht wahrscheinlich auf dem Gefühl von schneller Fortbewegung, ohne sich dabei im geringsten anstrengen zu dürfen; wozu noch kommt, daß man meistens in freier Luft fährt, und die Gegend in schnell vorüberziehenden Scenen zu sehen bekommt. Daher das Fahren den meisten Menschen angenehm ist, und um so angenehmer, je schneller es geht.

Man genießt also beim Fahren die Vortheile der Erschütterung ohne Anstrengung, der Gemüthserheiterung, und der Bewegung in freier Luft vereint. Daher das Fahren die Verdauung, die Ausdünstung, und den Blutumlauf, namentlich in den feinsten Gefässen, und den Eingeweiden, befördert; dadurch Stockungen und Verstopfungen hindert, die Absonderungen beschleunigt, und Appetit macht.

Das Fahren ist also eine sehr heilsame und stärkende Bewegung, besonders für Schwächliche, Kranke und Genesende; nur muß es nicht in einem unbequemen stossenden Fahrzeug, oder auf holperigen Wegen geschehen.

§. 299.

Bei Vielen bringt aber das Fahren die unangenehme Wirkung hervor, daß es Uebelkeit und Erbrechen erregt, besonders wenn sie rückwärts sitzen.

Dieß scheint von einer besonderen Regung des sympathischen Nerven durch die Gesichtsnerven her zu rühren. Steht man nemlich auf einem Steg ober einem fliessenden Bach, und sieht man mit unbewegten Augen auf einen Fleck auf das unten durchfliessende Wasser; so scheint sich nach einer gewissen Zeit der Steg mit derjenigen Schnelligkeit, mit welcher das Wasser fließt, sammt dem darauf stehenden Beobachter gegen das Wasser zu bewe-

gen, gleichsam als stünde dieses still, und der Steg fliege aufwärts.

Beharrt man in dieser Betrachtung länger; so erfolgt endlich Uebelkeit, Schwindel, Ohnmacht und Erbrechen.

§. 300.

Dasselbe geschieht im Schaukeln, namentlich wenn die Schaukel einen langen Schwung hat. Man hat alsdann bei jedem Schwung vorwärts noch an den Genitalien eine ganz eigene schauernde, halb angenehme halb unangenehme Empfindung.

Diese Täuschung des Gesichts, und die damit zusammenhängende Uebelkeit scheint immer dann zu erfolgen, wenn sich die Gegenstände auf eine einförmige Art, und in einerlei Richtung vor dem Gesichte fort bewegen, und zwar um so schneller, wenn der Körper auch noch überdieß gleichförmig, oder mit stets gleichmässig abwechselnden Abänderungen ohne sein eigenes Zuthun bewegt wird. Daher auch dieser Zustand im höchsten Grad auf Seereisen eintritt, und am heftigsten dann, wenn die See lang gezogne Wellen wirft.

Blickt man aber frei um sich, und ist zugleich die Bewegung sehr sanft; so erfolgt dieß nicht, z. B. bei einer Fahrt auf einem Fluß, oder einem Landsee. Angreifender in die Länge wird schon das Tragen in einer Sänfte, besonders mit Maulthieren.

Ueberhaupt ist das Fortbewegen des Körpers ohne eigenes Zuthun, so wie das damit nothwendig verbundene Vorüberfliegen der nächsten Gegenstände, ohne daß man sich ihnen selbstthätig entgegen bewegt, für das Gehirn sehr angreifend und verwirrend, vorzüglich bei Solchen, die dieses nicht gewohnt sind. Ich erinnere mich noch genau der Zeit, wo ich zum ersten Mal fuhr. Ich war noch ein kleiner Knab. Es

war Winter. Wir fuhren im Schlitten, und ich mußte rückwärts sitzen. In dem Augenblick, wie die Pferde anzogen, gieng mit mir Alles im Kreis herum. Es gehörten viele Minuten dazu, bis ich mich darein fand, was mit mir vorgieng, und bis ich mir dieß auch recht denken und vorstellen konnte.

§. 301.

Das beßte Gegenmittel gegen alle diese Unannehmlichkeiten ist Gewohnheit; und Wer es in dieser Hinsicht nicht in erwünschter Zeit zur gehörigen Stärke bringen kann, der setze sich nie rückwärts, lege, wenn es Jahrszeit und Witterung erlauben, das Dach der Chaise zurück, und blicke stets bald hierhin bald dorthin auf die entfernteren Gegenstände.

Wer aber, was die Seereisen betrifft, der Seekrankheit nicht besonders unterworfen ist, für den ist das Reisen zu Meer äusserst zuträglich, und befestigend für die Gesundheit, besonders für Solche, die eine Anlage zur Schwindsucht haben.

§. 302.

Hier ist auch des Schwindels zu erwähnen, welcher die meisten Menschen ergreift, wenn sie von einer beträchtlichen Höhe in die Tiefe blicken, oder wenn sie in einer gewissen Höhe über einen schmalen Pfad gehen müssen.

Sich auf eine befriedigende Erklärung dieser Erscheinung ein zu lassen, ist sehr mißlich, da die Sache ihre grossen Schwierigkeiten hat. Ich gebe daher nur an, wie man sich in solchen Lagen zu verhalten hat, um nicht an seiner Gesundheit Schaden zu erleiden, oder etwa gar das Leben ein zu büssen.

Müßte man z. B. in einer beträchtlichen Höhe über einen Balken gehen, so blicke man weder links noch rechts in die Tiefe, noch weniger aber in die Höhe, namentlich nicht auf die vorüber ziehenden Wolken, am wenigsten auf einen vorüber fliegenden Vogel; sondern man sehe nur bloß ganz ruhig und aufmerksam vor sich auf seinen Pfad hin.

§. 303.

Das Schwimmen ist, wie es gewöhnlich getrieben wird, die anstrengendste, und ermüdendste Bewegung des Körpers. Da aber vermöge der vortheilhaften Einwirkung des Wasserbads (Man vergl. hier §. 27. und ff.), und dadurch, daß von dem Wasser die, durch die Anstrengung der Muskeln im Uebermaaß entwickelte Wärme immer wieder im nemlichen Maaß und augenblicklich abgeleitet wird; so wirkt diese Bewegung immer ermunternd und stärkend: nur muß dieß Keiner wagen, der nicht den dazu erfoderlichen Körperbau hat. *)

Es giebt aber Menschen, derer specifisches Gewicht zum specifischen Gewicht des Wassers in einem so glücklichen Verhältniß steht, daß sie beim Schwimmen nur bloß die Hände; die Füsse aber durchaus nicht gebrauchen dürfen. Diesen ist das Schwimmen Spiel; ihnen gehen demnach die Vortheile der activen Bewegung im Wasser im überwiegenden Maaß zu. **)

---

*) Ein Jüngling von 18 Jahren, dem sein Arzt das Baden im kalten Wasser noch dazu ernstlich untersagt hatte, starb vor meinen Augen mitten im Schwimmen am Blutsturz.

**) Ein solcher Schwimmer war mein Vater; von dieser unschätzbaren Eigenschaft ist aber auf den Sohn leider auch nicht die leiseste Andeutung übergegangen.

§. 304.

Theilweise Bewegungen sind das laut Lesen, Declamiren, Vorträge Halten, Singen und Blasen musikalischer Instrumente.*)

Diese Uebungen stärken die Respirations- und die damit zunächst zusammen hängenden Organe, und wirken auch vortheilhaft auf die Eingeweide des Unterleibs.

Wer aber davon nur den mindesten Nachtheil empfindet, oder eine schwache, übel gebaute Brust, und offenbare Anlage zur Schwindsucht hat, oder schon jemals in seinem Leben Blut ausgehustet hat, der meide diese Uebungen gänzlich, und für immer.

§. 305.

Manche treiben, in der Meinung ihre Gesundheit zu befördern, mancherlei Handarbeiten, als Schreiner- Drechslerarbeit, oder sie sägen täglich eine bestimmte Zeit Holz, u. s. w. Die davon gehofften Vortheile sind aber meistens nur Einbildungen; denn sonst müßten Schreiner, Drechsler, Holzhauer u. s. w. Leute sein, die stets der vollkommensten Gesundheit geniessen; was aber der täglichen Erfahrung widerspricht.

Man beobachte hinsichtlich auf Bewegung nur die hier angegebenen Verhaltungsregeln; so bedarf es dieser seltsamen Mittel zur Erhaltung und Beförderung der Gesundheit nicht; es läge denn Liebhaberei zum Grund, was aber dann nicht mehr hierher gehört.

§. 306.

*) Von musicalischen Instrumenten, die nicht geblasen werden, wird aus leicht begreiflichen Gründen hier nicht gehandelt.

§. 306.

Die nähere Betrachtung des Einflusses, den die theilweisen Bewegungen der verschiedenen Handwerker und Künstler, so wie gewisse gewaltsame Stellungen, und zu lang fort gesetzte Lagen, dann das Tragen schwerer Lasten, und überhaupt alle mit ungemeiner Anstrengung der Kräfte verbundenen Arbeiten auf den Körper, und die Gesundheit haben, gehört in die Lehre von den Ursachen der Krankheiten. Und es wird hier nur noch dieß angeführt, daß diejenigen Handwerker, die bei ihrer Arbeit den Körper meistens ganz, und gleichmässig bewegen, und dabei entweder unter freiem Himmel, oder doch in luftigen Werkstätten arbeiten, die gesündesten sind, wie Zimmerleute, Wagner u. s. w. Diejenigen, welche mit schweren Werkzeugen, und grosser Anstrengung der Arme arbeiten müssen, haben in den Händen und Armen die meiste Muskelkraft, wie die Schmiede, u. s. w.

§. 307.

b. Von der Ruhe.

Hier ist nicht von der eigentlichen Ruhe, nemlich vom Schlaf, die Rede; von diesem wird noch in einem besondern Kapitel gehandelt; sondern nur von derjenigen, die wir unter Tags während unserer Thätigkeit nur auf kurze Zeit zur Erholung und Bequemlichkeit geniessen, oder um dem Körper bei gewissen Beschäftigungen die zweckmässigste Stellung oder Lage zu geben.

Das Ruhen besteht aber im Allgemeinen darin, daß wir mehrere oder wenigere Muskeln, die zur willkührlichen Bewegung, und zur Tragung der Last des Körpers

bestimmt sind, auf einige Zeit ihres Dienstes zum Theil oder gänzlich entheben.

§. 308.

Hat sich der Mensch eine Zeit lang bewegt und angestrengt, so bedarf er der Ruhe; und man wird finden, daß derselbe im Vergleich mit der Summe seiner Thätigkeit ungemein viel Ruhe bedarf.

Er bedarf ihrer sogar auch dann, wenn er sich nicht mit willkührlicher Bewegung anstrengt, sondern eine den Geist oder den Körper sehr interessirende Beschäftigung vornimmt; er versetzt dann wenigstens die Muskeln der unteren Extremitäten in Ruhestand. So lagern, oder setzen sich alle Völker des Erdbodens zum Essen. So setzt man sich zum Schreiben, Studiren u. dgl. So kann man, wenn man auch nur etwas Unterhaltendes liest, im Gehen bei weitem nicht mit der nemlichen Aufmerksamkeit lesen, wie beim Sitzen.

§. 309.

Die Ruhe ist übrigens bald relativ, bald nur theilweis, bald allgemeiner.

Relative Ruhe ist alle Erholung von ernsthafteren Beschäftigungen; und sie kann dann selbst mit Bewegung verbunden sein, wie ein Spaziergang.

Bald relative bald theilweise Ruhe sind die Zerstreuungen und Erholungen im Theater, in Concerten, in Gesellschaften, am Spieltisch, u. s. w. Zu dieser Art Ruhe ladt uns die Natur ein, so oft innere Organe, namentlich die Verdauungsorgane, in besonderer Thätigkeit sind. Daher ist gleich nach Tisch die passendste Zeit zum Zei-

tung-Lesen, oder zum Gärteln*), u. dgl. Wiewohl das Verdauungsgeschäft auch ernsthaftere Beschäftigungen nicht unumgänglich ausschließt.

Zu dieser Art Ruhe gehört auch die öftere Veränderung gewisser Lagen und Stellungen des Körpers. Denn jede solche Veränderung ist an zu sehen, als eine theilweise Ruhe, indem die Muskeln, die in der bisherigen Lage angestrengt waren, jetzt ausruhen können; und dagegen andere, die bisher im Ruhestand waren, in Thätigkeit treten.

Zu dieser öfteren Veränderung zwingt uns schon das eigene Gefühl, indem kein Mensch im Stand ist, es lange Zeit in einer und derselben Lage und Stellung aus zu halten.

§. 310.

Das Stehen ist nur relative, und zwar nur in so fern Ruhe, als es nicht Bewegung ist; eigentlich aber ist es eine Anstrengung, daher man unter den drei so eben angegebenen Lagen das Stehen am wenigsten lang aushalten kann. Beim Stehen sind nemlich die sämmtlichen Bewegungsmuskeln des Kopfs, des Halses, des Rumpfs, und der unteren Extremitäten angespannt**); dazu haben

*) Campe hat dieses Wort in seinem Wörterbuch nicht. Ich glaube mit Unrecht. Es ist nemlich sehr bezeichnend, und schlechterdings durch kein anderes (d. h. einziges, und eben so kurzes) zu ersetzen.

**) Nicht bloß die Streck- auch die Beugmuskeln dieser Theile sind beim Stehen in angestrengter Spannung. So würde,

die Muskeln der unteren Extremitäten noch die ganze Last des Körpers zu tragen: daher das Stehen sehr angreift und ermüdet.

Dazu kommt, daß dadurch der Rückfluß des Blutes aus den unteren Extremitäten, so wie dem Herzen, und den Adern, welche das Blut in das Gehirn hinauf führen, ihre Verrichtung in die Länge sehr erschwert; dagegen aber der Rückfluß des Blutes aus dem Kopf im ungleichen Verhältniß erleichtert und beschleunigt wird. Lauter Umstände, welche das Stehen, wenn es lang anhält, beschwerlich, der Gesundheit nachtheilig, und es nothwendig macht, in dieser Stellung nicht lang zu beharren, sondern sie öfters ab zu ändern, und dazwischen eine kleine Bewegung zu machen.

Kurzes aufrecht Stehen ist bloß eine Erholung vom langen Sitzen und Liegen. Allgemeinere Ruhe, und eigentlich ruhende Stellungen und Lagen des Körpers sind das Sitzen und Liegen.

§. 311.

Das Sitzen ist die zweckmässigste Art aus zu ruhen von jeder Arbeit, und nach jeder Ermüdung, von der man sich dadurch auch am schnellsten wieder erholt.

---

wenn z. B. bloß die Streckmuskeln des Rückgrats in Zusammenziehung, die Beugmuskeln dagegen im Zustand der Ruhe wären, eine Rückwärtsbeugung des Stammes erfolgen. Damit nun dieß nicht geschehe, treten die letzteren in einen solchen Grad von Thätigkeit, daß die Thätigkeit der ersteren im gehörigen Maaß beschränkt, und also der Stamm aufrecht erhalten wird. Das Nemliche gilt auch von den übrigen Theilen; daher der Körper nicht anders, als durch gegenseitig beschränkende Thätigkeit der Antagonisten in aufrechter Stellung erhalten werden kann.

Das Sitzen scheint dem Menschen nicht nur allein ganz eigenthümlich, und auch ganz natürlich zu sein, indem kein Thier eigentlich, und so wie der Mensch sitzt *); sondern es ist auch übrigens eine ihm ausschlüßlich angemeßne Stellung, so daß sie ihm sogar Würde und Ansehen giebt, und die Beschäftigungen höherer Art erleichtert *).

Aus dieser instinctmässig beobachteten Stellung des Körpers in vielen Lagen, und wichtigen Angelegenheiten läßt sich am bestimmtesten abnehmen, daß das Sitzen die dem Menschen angemessenste thätige Ruhe sei; ich will sagen: daß der Körper zur Zeit, wo der Geist besonders thätig ist, im Sitzen die zweckmässigste Ruhe

---

*) Doch ist, was man auf den ersten Blick kaum glauben sollte, die Art des Sitzens bei verschiedenen Völkern auch verschieden. Alle Morgenländer sitzen nicht bloß auf dem Gesäß, sondern zugleich auch auf den untergeschlagnen Beinen. Die nordamericanischen Wilden sitzen in ihren Versammlungen nicht sowohl, als sie hocken; oder vielmehr, sie sitzen mit dem Gesäß auf den Fersen, stehen aber dabei auf den Zehen. In der That eine gewaltsame, sehr anstrengende Stellung, die viele Uebung erfodern muß, bis man es darin so lang aus zu halten im Stand ist, wie diese Völker. Die Neuholländer sitzen auf dem Gesäß, und auf den Plattfüssen zugleich mit gerad aufgestellten Knieen, wie die Affen.

*) Regenten, wenn sie bei öffentlichen Angelegenheiten erscheinen, sitzen. Der Richter in seinen wichtigsten und feierlichsten Amtsverrichtungen sitzt; ja, es ist ihm sogar in manchen Ländern durch das Gesetz vorgeschrieben, daß, und wie er sitzen soll. Der Lehrer, wenn er lehret, sitzt; der Gelehrte, wenn er arbeitet, der Türk, wenn er betet, sitzt,

findet, ohne daß doch der nothwendige Anstand, und die Bedeutenheit des Aeusseren leide *).

§. 312.

Die Hauptwirkung des Sitzens, als eines Erholungsmittels, rührt davon her, daß in dem Augenblick, als man sich setzt, die Muskeln der unteren Extremitäten abgelößt werden, und sich also jetzt wieder erholen können. Lehnt man sich dabei auch noch an eine Lehne; so wird es ein noch wirksameres Erholungsmittel, da jetzt auch die Muskeln, die den ganzen Stamm sammt dem Kopf in aufrechter Stellung hätten erhalten müssen, abgelößt werden; daher ist das Sitzen in einem Lehnstuhle, der mit Backen- und Armlehnen versehen ist, so sehr zum Ausruhen und zur Erholung geschickt. Und daher dient auch diese Art, den Körper ruhen zu lassen, so sehr zur Erleichterung und Beförderung des tiefen Nachdenkens.

Haller ließ sich in seiner Bibliothek in gelaßner Ruhe sitzend, und gleichsam aus einem aufgeschlagnen Buch erklärend; Herder in einem Lehnstuhl nachlässig denkend, und Peron in einem Armstuhl angestrengt denkend abbilden.

Um aber die Folgen des übermässigen Sitzens an zu führen, will ich nur eine Beobachtung von eben nicht erhei-

---

*) Ein Feldherr commandirt zu Pferd sitzend am anständigsten. Cäsar war in dem Augenblick, als er vom Pferd stieg, und in den vordersten Reihen seiner bereits weichenden Soldaten focht, nicht Feldherr. Namentlich aber trägt zur Erhaltung und Vermehrung des Anstands, und der Würde das Sitzen auf eigens eingerichteten Sitzen ungemein viel bei. Man denke sich einen Fürsten bei einer Audienz auf dem Thron, und dann den nemlichen Fürsten bei der nemlichen Feierlichkeit auf einem Krautfaß sitzend!

ternder Art beifügen. Ich sah nemlich einst einen verstockten Delinquenten, der bereits über zwanzig Jahre ununterbrochen im Gefängniß im eigentlichsten Wortverstand saß. Er saß vor-, und abwärts gebückt; und wurde er auf zu stehen, und zu gehen gezwungen; so konnte er nicht anders, als vorn über zusammen gekrümmt, mit wagrecht stehenden Schenkeln und gerad aus ragenden Knieen mit sichtbar grosser Mühe einige Schritte gehen. Uebrigens schien dieser Unglückliche ganz gesund zu sein.

§. 313.

Daß also das Sitzen bei allen den Geist anstrengenden Arbeiten die passendste Stellung des Körpers ist, geht aus dem Gesagten hervor.

Sehr schädlich ist aber das tagtäglich mehrere Stunden hindurch andauernde Sitzen mit vorgebeugtem Körper am Schreibtisch, und überhaupt beim Studieren. Das ganze Heer von Zufällen, die man unter dem Namen Hypochondrie, und Gesundheit der Gelehrten zusammen faßt, ist die, meisteus unausbleibliche, früh oder spät eintretende Folge.

In Folge dieser Erfahrung haben daher auch Gelehrte und Geschäftsmänner angefangen stehend zu schreiben; und es ist hier der Ort, zu untersuchen, was der Gesundheit in dieser Hinsicht zuträglicher oder nachtheiliger sei.

§. 314.

Diejenigen, welche meinten, durch ein Stehpult jenen Uebeln zu entgehen, irrten sich gewaltig. Oedematöse Fußgeschwülste, Krampfadern, Anfälle von Schwachheit und Uebelkeiten, Schwindel und selbst Ohnmachten, endlich auch, wenn dieses Stehen beim Schreiben, und

den dahin gehörigen Beschäftigungen hartnäckig durchgesetzt wurde, ein gewisses Unvermögen in den unteren Extremitäten waren die Folgen.

Es ist daher für Beschäftigte von dieser Art eine wichtige Regel, ihre Geschäfte theils sitzend, aber dann immer nur mit ganz aufrecht gehaltenen Stamm, und dann wieder zur Abwechslung zum Theil stehend zu verrichten, auch dazwischen öfters in der Stube auf und nieder zu gehen.

§. 315.

Am vollkommensten aber ruht der Körper, wenn er liegt, und zwar horizontal. Daher der Mensch zum Schlafen sich instinctmässig legt, und die schwer arbeitende Klasse, z. B. die Schnitter auf dem Feld, um am beßten aus zu ruhen, in der Feierstunde sich auf den Erdboden hin streckt. So wie auch alle vierfüssigen Thiere sich legen, wenn sie der Ruhe bedürfen.

Im Liegen werden nemlich alle Muskeln des Körpers abgelöst und in Ruhestand versetzt, da das Lager die ganze Last des Körpers trägt. Und da zugleich diese Last in dieser Lage vor jeder andern auf die bei weitem meisten Puncte vertheilt wird; so kann es auch der Mensch in dieser Lage am längsten aushalten.

Diese Puncte werden um so mehr vervielfältigt, je nachgiebiger und weicher das Lager ist; daher man auf einem Federbett ungleich sanfter liegt, als auf einer hölzernen Bank. Dennoch aber ermüden allmählig die Theile, auf welche jetzt die Last des Körpers zu ruhen kommt; auch geräth die innere Nerventhätigkeit durch diesen Druck der tragenden Theile, und durch die ungleiche Vertheilung des Bluts nach und nach in eine ungleichmässige

Spannung; daher der Mensch, so wie jedes Thier gezwungen ist, die zuerst angenommene Lage von Zeit zu Zeit zu verändern.

§. 316. a.

Der Kopf, und der obere Theil des Thorax müssen aber in dieser Lage in etwas erhöht sein. Auch ist es nicht gut, sich unter Tags, um der Ruhe nur kurze Zeit, und in etwas zu geniessen, nieder zu legen; denn dieß macht träg und unlustig.

Noch nachtheiliger aber ist es, eine längere Zeit liegen zu bleiben; denn durch die Unterbrechung der Reize von Seite der willkührlichen Thätigkeiten auf die Nerven, und durch die allmählige Ueberfüllung des Kopfs mit Blut wird man schläfrig, und schläft am Ende auch wirklich ein.

Wer aber an Schwäche des Kopfs von Blutmangel, an Hämorrhoiden leidet, geschwollne Beine von Schwäche hat, mit Krampfadern an denselben behaftet ist; Wer sehr schnell wächst, und dabei schwache Muskeln hat, den Stamm nicht gehörig gerad halten kann; Wer gar schon eine Anlage zum Schiefwerden an sich verspürt, Wer ferner zu Mutterblutflüssen geneigt ist, lege sich einige Male unter Tags auf einige Zeit, ganz gerad ausgestreckt, horizontal nieder.

Wer dagegen öfters von Schwindel, von Blutandrang, von Beklommenheiten, schwerem Athem oder Betäubung befallen wird, Wer schlafsüchtig ist, oder gar eine Art Anlage zum Schlagfluß hat, meide das Liegen unter Tags, namentlich mit vollem Magen, gänzlich.

4. Von den physischen Einwirkungen auf die Gesundheit.

§. 316. b.

Ich nehme hier, ohne alle streng psychologische Eintheilung und Unterscheidung zwischen geistigen Thätigkeiten, Affecten, Leidenschaften und Gemüthsstimmungen, welche auch in einem Kapitel einer diätetischen Schrift nicht nothwendig ist, alle diese Veränderungen in unserm Innern in Eins zusammen.

So wie der Körper, um gesund und gelenk zu bleiben, sich zur gehörigen Zeit bewegen und anstrengen (üben) muß; so ist dieß auch für den Geist, damit er gesund (mens sana), und zu seinen Verrichtungen fähig, und munter bleibe, unerläßlich; zumal, da die zweckmässige Uebung des Geistes auch zugleich einen vortheilhaften Einfluß auf den Körper hat.

§. 317.

Man behauptet zwar von den Geistesanstrengungen das Gegentheil, und will, daß träge und dumme Menschen weit eher, als kluge, bei einer guten Gesundheit ein hohes Alter erreichen.

Allein nimmt man die Geschichte zu Hilfe, und geht man seine eigenen Erfahrungen durch; so wird man sich bald von der Irrigkeit jener Behauptung überzeugen.

Nicht nur erreichten die berühmtesten Gelehrten und Staatsmänner des Alterthums ein sehr hohes Alter; sondern auch Gelehrte der neueren Zeiten, und zwar solche, die durch tiefes Forschen und abgezogenes Denken, und

durch einen Fleiß und eine Fruchtbarkeit an gelehrten Arbeiten das Staunen der Welt bleiben werden. Man denke z. B. nur an einen Newton, an einen Haller. Da sich dagegen träge und dumme Menschen weder durch eine besonders glückliche Gesundheit, noch durch eine auffallend lange Lebensdauer vor Andern auszeichnen.

Ich spreche aber hier von den eigentlichen Geistesthätigkeiten, ohne derer fleissige Uebung man weder zu einer Fertigkeit im Erkennen und Denken, noch zu einer Stärke im Urtheilen gelangen kann.

§. 318.

Die geistigen Beschäftigungen gehören demnach zu den dem Menschen unentbehrlichen Uebungen; sie stärken geistig und körperlich, und bringen beide Hälften der Menschennatur erst in den gehörigen Einklang. Daher die Geisteskräfte unter Beobachtung der übrigen diätetischen Verhaltungsregeln täglich geübt werden müssen, oder der Mensch wird ein Klotz.

Anders verhält es sich mit den Affecten und Leidenschaften. Diese greifen tief in die geistige und körperliche Natur des Menschen ein, und sind im Stand, das Leben augenblicklich auszulöschen. Der größte Philosoph unserer Tage, Kant, nennt den Affect einen Rausch, und die Leidenschaft eine Krankheit.

§. 319.

Es läßt sich in Beziehung auf diese Zustände in diätetischer Hinsicht nichts weiter sagen, als daß man fleissig den Geist auf eine ersprießliche Art (im Geist des Christenthums) anbaue, damit in allen Begebenhei-

ten, und Vorfällen des Lebens immer nur die gewäffnete, ausgerüstete, und veredelte Vernunft vorherrsche.

Denn will der Mensch von Seite seiner gemüthlichen Ergriffenheiten keinen Nachtheil an seiner Gesundheit erleiden, so befleisse er sich einer beständig gleichen, ruhigen Gemüthsstimmung. Ganz ohne Affect wird er darum doch nicht leben können; ein Mensch ohne alle Affecte wäre Feuer ohne Wärme.

Und man glaube ja nicht, daß die Affecte, die man heut zu Tag, eben nicht gar zu richtig, zu den erregenden zählt, z. B. die Freude, die Gesundheit befördern, und stärken. Mässige Freude wohl; allein eine übermässige, so wie Alles, was übermässig ist, kann nur schädlich sein. Ja, eine ganz unerwartete, plötzliche und übergrosse Freude ist, wie uns auch die Geschichte lehrt, im Stand augenblicklich zu tödten. Sie ist alsdann ganz mit einem plötzlichen, heftigen Schrecken zu vergleichen. Auf der andern Seite ist die Furcht, nach ihrer Art, eben so erregend, als die Freude, nur nicht erheiternd.

§. 320.

Merkwürdig ist, daß Baco von Verulam, Aerger, Grämlichkeit, Kummer und Sorgen zu den lebensverlängernden Gemüthsaffecten zählt.

Und wirklich, zieht man die tägliche Erfahrung zu Rath; so findet man diesen Ausspruch beinah bestätigt. Denn wie viele (unzählige) Menschen leben nicht in den drückendsten Umständen, in beständigem Kampf mit Mangel, und allen Beschwerden und Bitterkeiten des Lebens; und bleiben dennoch immer, wenigstens den größten Theil ihres Lebens hindurch, gesund, und erreichen mitunter ein ansehnlich hohes Alter.

§. 321.

Von der Einbildungskraft läßt sich hier nur mit wenigen Worten handeln; denn man müßte, um Alles zu sagen, zu viel sagen, was aber der Raum dieser Blätter nicht gestattet.

Die Einbildungskraft ist den höheren Geisteskräften des Menschen als nothwendige Begleiterinn beigegeben; sonst hätte er sie nicht. Sie rückt der inneren Anschauung, welche schon kein ganz rein geistiger, sondern ein gemischter Act ist, die Gegenstände derselben näher, bildet sie gleichsam, formt sie, giebt ihnen Gestaltung, und ist so die stets geschäftige Dienerinn des wahrnehmenden und erkennenden Geistes.

Weil sie aber im Gebiet des unendlich Veränderlichen, der Formen, derer Möglichkeit und Gränzen der Verstand nicht übersieht und kennt, arbeitet; so ist sie auch eine arge Tausendkünstlerinn, und hinterlistige Verführerinn; und Wer sich von ihr hin reissen läßt, ist gleich zu achten dem Herrn, der sich von seiner Magd beherrschen läßt.

Die Einbildungskraft ist in Beziehung zu den höheren Geisteskräften, was die Würze an der Speise ist.

Uebrigens gewährt sie, wenn sie nicht gehörig gezähmt und beherrscht wird, so wie manche Leidenschaften, namentlich der Hochmuth, besonders wenn dieser sich noch mit einer andern sehr heftig angreifenden, z. B. Liebe, zumal mit unglücklicher, paart, die Aussicht in's Narrenhaus.

Wer daher an Kopf und Herz gesund bleiben will, lerne sie in der ihr geziemenden Unterwürfigkeit erhalten.

5. Vom Schlaf und Wachen.

§. 322.

Daß der Geist und Körper, wenn man eine gewisse Zeit gewacht hat, und thätig gewesen ist, endlich ermüdet, und zu fernerer Thätigkeit unfähig wird, daß man daher zur Erholung und Wiederherstellung der Kräfte alsdann der Ruhe bedarf, daß ferner das Erwachen zur Thätigkeit, und das Bedürfniß wieder zu ruhen periodisch abwechselnd wiederkehrt, ist eine allgemein bekannte Sache. Eben so bekannt ist es auch, daß diese periodische Abwechslung mit der Umdrehung unserer Erde um ihre Achse überein stimmt; daß die eigentlichste, und in dieser Hinsicht vorzüglichste, Ruhe der Schlaf, und die zum Schlafen passendste und angemessenste Zeit die Nacht ist, wovon bereits oben (§. 76.) einige Gründe angegeben wurden. Näher ein zu gehen auf die inneren Bedingungen und Ursachen des Schlafens muß der Physiologie überlassen bleiben.

Hier werden nur die Fragen beantwortet:

Wie lang soll der Mensch schlafen?

Wie soll das Lager beschaffen sein?

Soll man im Kalten oder im Wärmen schlafen?

Was ist besser, nach Tisch Mittagsruhe zu halten, oder nicht?

Und was ist nebstdem noch zu beobachten, um eines gesunden Schlafes zu geniessen?

§. 323.

Was die erste Frage betrifft, so kann nur bedingungsweis darauf geantwortet werden; wobei man jedoch im Aug' behalten muß, daß der Mensch im Schlaf eigentlich vegetirt. Im Wachen verliert sein Körper, daher er auch nur zur Zeit des Wachens des Essens und Trinkens bedarf. Im Schlafen hingegen geht der Wiederersatz des Aufgezehrten, die Ernährung, die Entwicklung, der animalische Krystallisationsproceß vor sich. Daher der Mensch eines um so längeren Schlafes bedürfen wird, je weniger sein Körper noch entwickelt ist, und sein völliges Wachsthum erreicht hat. Kleine Kinder schlafen daher mehr, als sie wachen.

Je mehr aber der Körper seiner Reife entgegen geht, eines verhältnißmässig kürzeren Schlafes bedarf er.

Rechnet man die Zeit, wo man, wenn man sich bereits nieder gelegt hat, noch wacht, bis man einschläft, und bis man nach dem Erwachen aufsteht, noch in die Zeit des Schlafens mit ein; so muß ein Kind von 4 bis 8 Jahren täglich 10 bis 9 Stunden; ein junger Mensch von 9 bis 20 Jahren 9 bis 8 Stunden, und von da an täglich 8 bis 7 Stunden schlafen: wobei zu bemerken ist, daß der Mensch im Winter eines etwas längeren Schlafs bedarf, als im Sommer.

Im Alter schläft er allmählig weniger, da auch die Lebensconsumtion nicht mehr so groß ist; im hohen Alter dagegen wird er aus Schwäche wieder schlafsüchtig, und schläft dann täglich, aber gewöhnlich nur absatzweis, ungemessen viel.

§. 324.

Es giebt aber in dieser Hinsicht der Ausnahmen so viele, daß das hier Gesagte nur bloß im Allgemeinen gilt. Es giebt nemlich häufig Menschen, die sehr wenig schlafen, und dennoch den ganzen Tag über rüstig und thätig sind. Ich kannte selbst einige Personen von einem ansehnlichen Alter, die in der Regel kaum so viel schliefen, und dennoch stets munter, und ausserordentlich geschäftig und thätig waren.

Doch sind dieß immer nur Ausnahmen; die aber dennoch alle Aufmerksamkeit verdienen; wiewohl die tägliche Erfahrung lehrt, daß, je rüstiger und gesünder der Mensch ist, er auch den Schlaf um so leichter entbehren kann. Ja, in der Jugend kostet es gar keine Anstrengung, eine Nacht zu durchwachen; nur sollen alsdann solche junge Leutchen darauf bedacht sein, durch einen angemeßnen Schlaf das vorige Gleichgewicht wieder her zu stellen.

Wurde vielleicht noch überdieß die Nacht durchtanzt und durchschwärmt; so ist nichts schädlicher, was doch zu ihrem größten Nachtheil so Viele thun, und sogar eine Ehre darein setzen, als sich am Morgen dem Schlaf zu entziehen, und diese Zeit entweder mit Spazierengehen, oder gar mit Geschäften zu zu bringen.

Wer immer sich ein solches Vergnügen nicht versagen kann, der eile in den Morgenstunden sogleich zu Bett, und schlafe wenigstens 4 bis 5 Stunden. Nothwendig aber ist es, eh man sich der Morgenluft aussetzt, sich vorher sehr vorsichtig und langsam gänzlich ab zu kühlen, wo es alsdann sehr heilsam ist, während dieser Zeit ein Frühstück von etwas Wein und kaltem Braten zu sich zu nehmen. Beobachtet man dieß, so wird man sich für den ganzen übrigen Tag zu aller Art von Geschäften tüchtig fühlen.

§. 325.

Uebrigens erfodert es die Gesundheit auch in Hinsicht auf die Zeiteintheilung zum Schlafen eine gewisse Ordnung zu beobachten.

Man gewöhne sich an, Abends mit dem Schlag 10 Uhr zu Bett zu gehen, und im Sommer nach 5, im Winter nach 6 Uhr früh Morgens auf zu stehen. Wer früher aufstehen kann, thut besser. Ueberhaupt suche man sich an zu gewöhnen, so wenig zu schlafen, als möglich; nur fange man damit nicht zu früh an: denn in früher Jugend geschieht dieß nur mit Nachtheil für den Körper.

Der rechte Zeitpunct auf zu stehen ist, wenn man sich beim Erwachen ganz munter und gestärkt fühlt. Es gewöhnt sich in dieser Hinsicht die Natur bald an eine bestimmte Ordnung. Bleibt man alsdann doch noch liegen, in der Meinung, noch ein klein bischen der Bequemlichkeit zu pflegen; so wird man bald wieder von einem Schläfchen überschlichen, und man fühlt sich alsdann beim abermaligen Erwachen unlustig, träg, und abgespannt. Auf diese Art wird man allmählig ein Langschläfer, was weder dem Geist, noch dem Körper gedeihlich ist; man kann sich in der That zum Dummkopf schlafen. Man wird finden, daß man den ganzen Tag über viel munterer und aufgelegter ist, wenn man früher aufsteht, als nach längerem Schlaf.

Der Wille vermag überdieß über den Menschen selbst im Schlaf so viel, daß man sich, wenn man Geschäfte halber am andern Tag früher als gewöhnlich aufstehen muß, vor dem Einschlafen nur recht kräftig und wiederholt vornehmen darf, um die bestimmte Stunde zu erwachen, und man wird auch mit dem Schlag wach sein.

§. 326.

Der Zustand, der den Schlaf nöthig macht, und endlich herbei führt, so wie der Schlaf selbst, ist ganz besonders und wunderbar, den zu erklären sich Viele schon vergebens bemühten.

Abends nach vollbrachtem Tagwerk, und eingenommenem Abendbrod tritt ein Zustand ein, der allmählig den Character eines Fiebers annimmt, das alsdann der Schlaf, wie eine wahre Krisis, wieder löst.

So wie der Mensch einschläft, so nimmt die Lebenswärme merklich ab, und der Puls wird langsamer. Endlich tritt, meistens um Mitternacht, oder in den nächsten Stunden darnach, entweder ein wirklicher Schweiß, oder, was der meiste Fall ist, nur ein Dunst ein, der als wahrhaft kritisch an zu sehen ist. Manchmal tritt aber dieser Schweiß oder Dunst erst in den Morgenstunden ein. Erst hiernach fühlt sich der Mensch ermuntert, erquickt, und zur Fortsetzung seiner weiteren Tagsgeschäfte aufgelegt *).

§. 327.

Aus allem Diesen geht für sich hervor, daß es gar nicht gleichgiltig sei, wie das Bett beschaffen ist; dieß muß nicht zu leicht, und nicht zu lästig sein, gleichmässig warm halten, ohne bis zur Aengstlichkeit zu wärmen.

Der Mensch hat schon von jeher instinctmässig diejenigen Stoffe (schlechte Wärmeleiter) gefunden, die in die-

---

*) Diese Betrachtungen machen uns darauf aufmerksam, warum gewisse Schmerzen sich immer nur Nachts im Bett äussern.

ser Hinsicht die tauglichsten sind. Thierfelle, wollene Decken, Federn, worunter die letzteren die vorzüglichsten sind. Sie sind daher auch bei den civilisirten Völkern so sehr in allgemeinen Gebrauch gekommen, daß man von einem Menschen, der das Bett zu sehr liebt, sprichwörtlich sagt: er kann nicht aus den Federn kommen.

Am zweckmässigsten ist das Bett eingerichtet, wenn das Unterbett aus einem Strohsack und einer Matraze, und das Oberbett, oder die Zudecke (in Baiern Tuchet) aus einem leichten Federbett besteht. Die Kopfkissen werden nach Bedürfniß eingerichtet, wobei zu beobachten ist, daß der Kopf und der obere Theil der Brust nur in etwas erhöht sein sollen.

§. 328.

In Hinsicht auf die Lage kommt sehr viel auf Alter und Gewohnheit an.

Kinder liegen viel auf dem Bauch, und überhaupt sehr unruhig und unordentlich; und was die Gewohnheit betrifft, so ist an zu nehmen, daß diejenige Lage für Jeden die zuträglichste sein wird, an die er sich gewöhnt hat, weil diese Gewohnheit eben aus der besonderen Eigenthümlichkeit, und der eigenen Stimmung eines jeden Einzelnen hervorgeht.

Indessen läßt sich im Allgemeinen so viel sagen, daß eine nach Bedürfniß abgewechselte Lage auf den Seiten die der Gesundheit angemessenste sei. Solche aber, die zum Herzklopfen geneigt sind, können nicht auf der linken Seite liegen.

Langes Liegen auf dem Rücken führt sehr heftiges Schnarchen, beängstigende Träume, und endlich Alp-

drücken herbei. Schlafsüchtige, vom Schlagfluß Getroffene, an bösartigen Fiebern darnieder Liegende, u. s. w. liegen auf dem Rücken. Vor dieser Lage haben sich Jene sehr zu hüten, die eine Anlage zum Schlagfluß haben. Noch schädlicher aber wird sie, wenn man noch dazu die Arme nach oben ausgestreckt hält, oder, wie es Viele machen, sie unter dem Kopf kreuzt.

Daß man übrigens am zweckmässigsten etwas zusammen gekrümmt mit gebogenen Gliedmassen liegt, lehrt schon der Instinct, da die Beugmuskeln immer in einem etwas mehr zusammen gezogenen Zustand sind, als die Streckmuskeln; und also auch der Körper so am beßten ruht.

§. 329.

Am zweckmässigsten wäre es, stets an einem kühlen Ort, d. h. 12 bis 13° R. Wärme, zu schlafen.

Viele Menschen schlafen durchaus im Kalten, und sind es wohl auch zu thun gezwungen; Viele thun dieß freiwillig, weil sie es für sehr zuträglich für ihre Gesundheit halten.

Hierin kommt aber Vieles auf die Gewohnheit von Jugend auf; das Meiste aber auf die Gesundheitsumstände an. Was die Gewohnheit vermag, wurde schon oben (§. 11.) gesagt; und es ist Thatsache, daß viele Menschen, die nie anders, als im Kalten, schlafen, ein hohes Alter erreichen, und stets munter und rüstig sind.

Aber eben weil sie die Natur mit fester Gesundheit, und einem rüstigen Körper ausgestattet hat, sind sie im Stand, dieser feindlichen Macht zu widerstehen; und daß sie dadurch an Abhärtung gewinnen, ist keinem Zweifel unterworfen; nur erfodert aber diese Uebung ein gutes

Bett. Schwächlichen und Kränklichen ist das Schlafen im Kalten höchst schädlich.

Ganz ohne künstliche Wärme zu schlafen, können selbst die Wilden in den heissen Erdstrichen nicht aushalten (Man vergl. oben §. 75.).

§. 330.

Wer daher, zumal den ersten Eindruck des kalten Betts nicht wohl vertragen kann, der unterlasse ja nicht, sich es vorher wohl aus zu wärmen; und man glaube nicht, daß es eben so viel sei, wenn man sich angekleidet in's Bett legt.

Im letzteren Fall verliert der Körper, bis sich die wärmeren Kleidungsstücke mit dem ausgekälteten Bett, und jener dann mit diesen allmählig ins Gleichgewicht setzt, und bis er endlich die nöthige Wärme um sich her anhäuft, zu viel Lebenswärme. Man liegt dann lange Zeit in einem Erkaltungsproceß.

Im ersteren Fall hingegen empfängt der Körper, der Abends gegen die Kälte ohnehin viel empfindlicher ist, als der Morgens, sogleich einen wohlthätigen Antheil von Wärme, der ihn stärkt, und gegen nachtheilige Einwirkung der Kälte waffnet.

Was aber das Schlafen im eigentlich Warmen (15 — 20° R.) betrifft; so läßt sich im Allgemeinen so viel sagen, daß es ungesund ist. Es disponirt zu Congestionen nach dem Kopf, und Jeder wird aus Erfahrung wissen, daß grosse Wärme den Schlaf stört, und sehr unruhig und beängstigend macht. Der belästigenden Schweisse nicht zu gedenken.



§. 331.

Was ferner die Frage betrifft, ob es besser sei, einen Mittagsschlaf zu halten oder nicht; so wurde zwar darüber schon oben (§. 316. a.) Einiges berührt, doch muß sie hier etwas näher beleuchtet werden, weil über diesen Punct von jeher viel gestritten wurde.

Alle südlichen Völker hielten schon von Alters her Mittagsruhe, und thun es noch heut. Es möchte demnach scheinen, daß nicht nur allein das Schlafen während der Verdauung nach dem Mittagessen der Natur des Menschen nicht entgegen sei, sondern daß auch klimatische Verhältnisse diese Ruhe nöthig machen.

Sehen wir auf die Thiere, so legen sich die meisten von den vierfüssigen, wenn sie gefressen haben, hin, und ruhen, ohne jedoch immer, die Hunde ausgenommen, zu schlafen. Auch die Vögel ruhen in den Mittags- und früheren Nachmittagsstunden. Folglich möchte man glauben, es sei sogar Naturgesetz, nach eingenommener Mahlzeit zu schlafen, wenigstens zu ruhen, um zu gedeihen.

Sieht man auf das, was in unserm Klima geschieht, so ist wirklich auch sehr Vielen das Schlafen nach Tisch wahres Bedürfniß. Bekannt ist auch die Discussion einer Versammlung von Aerzten in Frankreich über diese Frage. Ein 92 Jahre alter Arzt, der während der Verhandlung immer geschwiegen hatte, und endlich auch um seine Meinung gefragt wurde, gab seine Stimme mit diesen Worten ab: Ich bin jetzt 92 Jahre alt, nie in meinem Leben krank gewesen; schlafe aber seit meinem dreissigsten Lebensjahr täglich nach Tisch eine halbe Stunde und darüber.

Lauter Umstände, die zu Gunsten des Mittagsschlafs laut sprechen.

§. 332.

Indessen haben mich mehrere Wahrheit liebende Männer von meiner Bekanntschaft, wovon einige längere oder kürzere Zeit in Italien, Spanien und Afrika, einer davon aber neun volle Jahre in Rom zugebracht hat, versichert, daß sie diese südliche Sitte nicht für gewöhnlich, sondern nur selten, und ausnahmweis mitgemacht haben.

Auch mir war, so lang ich mich gesund und rüstig fühlte, der Nachmittagsschlaf nie Bedürfniß. Ferner wird sich Jeder erinnern, wenn er sich in jüngeren Jahren einem solchen Schläfchen hingab, welch widrigen Geschmack er beim Erwachen im Mund hatte, und wie unlustig er sich darauf fühlte. Ein Beweis, wie sehr sich durch einen solchen unzeitigen Schlaf Ab- und Aussonderungen im Körper verkehren, wie sehr er die Nerven abspanne, und wie wenig der Schlaf unter Tags der Gesundheit zuträglich sein müsse.

Man kämpfe daher gegen ihn, und gewöhne sich ihn nie an. Nicht zu gedenken, daß der Mensch die Zeit, die er schläft, gleichsam nicht lebt; und also die ganze Summe der Stunden, die wir schlafen, aus der Summe unserer Lebensstunden so gut wie ausgestrichen ist.

§. 333.

Was die Thiere betrifft, so wissen wir zuvörderst, daß nicht alle Schlüsse von den Thieren auch auf uns gelten, ein Satz, der leider nur zu oft ausser Augen gesetzt wird.

Und dann schlafen oder ruhen die Thiere immer fort, so lang sie nichts zu thun haben, oder sie der Hunger nicht treibt, sich Nahrung zu suchen; nur wenige, dar-

unter namentlich Vögel, scheinen in verschiedenen lebhaften Bewegungen ihr Vergnügen zu finden.

Die Hausthiere schlafen, weil sie der Sorge für die Nahrung überhoben sind, auch mehr, als die wilden; aber selbst die Hauskatzen, die aber freilich nie ganz zahm (eigentliche Hausthiere) sind, schlafen unter Tags nicht eigentlich zu gewissen Stunden, oder nach eingenommenem Fraß; wiewohl sie Nachts, wenigstens einen nicht unbeträchtlichen Theil des Jahrs hindurch, nicht schlafen.

Betrachten wir aber die Hausthiere im Zustand der Dienstbarkeit, und so lang sie zu ihrer Dienstleistung angetrieben werden, so erfahren wir gerad das Gegentheil von dem, was man gern zur Regel machen möchte. Ich berufe mich zum Beweis bloß auf die Pferde, Jagdhunde, und Ochsen, die den Pflug ziehen, oder Mühlwerk treiben müssen.

Ihre Trägheit, und ihr vielfältiges Ruhen und Schlafen unter Tags rührt also nur vom gänzlichen Mangel an geistiger Beschäftigung her. Und so verhält es sich in der That auch mit dem größten Theil der südlichen Völker.

Wer gesund ist, und sich ernstlich zu beschäftigen weiß, hat unter Tags wenig Bedürfniß zu schlafen.

§. 334.

Der Mittagsschlaf ist also durchaus nicht nöthig, aber auch nicht gerad schädlich, wenn nemlich beobachtet wird, was folgt.

Er ist zuvörderst nichts als Gewohnheit, die man sich anfänglich durch Unmässigkeit im Essen zuzieht.

Der berühmte Ludwig Cornaro rühmt sich: seitdem er die (bekannte) strenge Diät beobachtete, wisse er nichts von jener Trägheit, Unaufgelegtheit und Schläfrigkeit nach Tisch, worüber er so viele Klagen höre. Er sei stets heiter, und fähig, gleich nach Tisch zu meditiren und zu schreiben, und fühle nie das Bedürfniß, zu dieser Zeit zu schlafen. Und dieß sagt dieser Mann von sich in einem Alter von mehr als 80 Jahren.

Es bedarf aber dieses entfernteren Zeugnisses nicht; Tausende und aber Tausende aus unsern Umgebungen von jedem Alter und Geschlecht, die tagtäglich angestrengt arbeiten, wissen von diesem Bedürfniß nichts. Wer würde, um nur Eines zu sagen, seinem Gesind im Haus einen Mittagsschlaf gestatten?

Allmählig giebt man der Neigung zur Ruhe bei vollem Magen nach, wird darüber, wenn in der Umgebung gerad Alles still ist, schläfrig, und schläft endlich wirklich ein. Angelockt von der Behaglichkeit dieses Schläfchens wird dieß wiederholt; und so bildet sich allmählig die Gewohnheit nach Tisch zu schlafen aus, und wird endlich zum Bedürfniß.

§. 335.

Ist er einmal zum Bedürfniß geworden, so ist er dann unentbehrlich; und genießt man seiner alsdann mit der gehörigen Art, so ermuntert und stärkt er allerdings wieder; d. h. man muß den Magen nicht überladen, noch weniger zu viel starkes Getränk zu sich nehmen, und, wenn sich das Bedürfniß, sich der Ruhe zu überlassen, regt, sich nicht dazu nieder legen; dieß verursacht Andrang des Bluts nach dem Kopf, Betäubung und Trägheit. Sondern man setzt sich auf ein Kanapee, oder

in einen Lehnstuhl. So bleibt der Kopf heiterer, und der Schlaf wird auch kürzer. Ein Schläfchen von 7 bis 8 Minuten ist hinreichend.

Nothwendig wird die Mittagsruhe für Kränkliche, Schwächliche und Solche, die einen schwachen Magen haben, und also schwer verdauen. Zu hüten aber haben sich davor Alte, die eine Anlage zu Congestionen nach dem Kopf, und zum Schlagfluß haben.

§. 336.

Will man des Nachts eines gesunden Schlafes geniessen; so muß man den Tag in fleissiger Thätigkeit hingebracht haben, nur ein leichtes Abendbrod geniessen, und im Trunk eine grosse Mässigkeit beobachten.

Das Schlafgemach befinde sich an einem stillen Ort vom gewöhnlichen Geräusch der Strassen abgelegen.

Vieles aber trägt zur Herbeiführung des Schlafes ein gleichförmiges gelindes Geräusch oder Gemurmel bei, z. B. das Plätschern eines Springbrunnen in einem nah gelegenen Garten, ein Froschconcert aus einem entfernten Teich, der Gesang der Feldgrillen von einem benachbarten Hügel, u. dgl. m.

Eine noch grössere Wirkung macht ein Gespräch, das von anwesenden, sich ruhig verhaltenden Menschen mit gedämpfter Stimme geführt wird. Nicht minder der Vortrag eines einzelnen Menschen, während man sich ruhig verhält, und Alles ringsum still ist.

Ist noch dazu der Aufenthalt kühl, hat man sich vorher etwas ermüdet, oder kurz vorher Mahlzeit gehalten, wo ohnehin, wie oben (§. 309.) gesagt wurde, während

der Verdauung eine Neigung zu ruhen eintritt; so ist die Versuchung zu schlafen noch grösser. Daher schlafen so viele Menschen in der Kirche während der Predigt ein; daher wandelt die Zuhörer in den ersten Nachmittagscollegien bald nach Tisch eine so grosse Schläfrigkeit an, namentlich im Sommer, wo man ohnehin träger ist, als im Winter.

Daher also das Vorlesen aus einem Buch von leichtem Inhalt zu den Mitteln gehört, die den Schlaf ungemein befördern.

§. 337.

Da die Träume unwillkührlich sind, so läßt sich hier nur wenig davon sagen.

Die meisten Träume sind nur flatternde Zerrbilder ohne Zusammenhang, würdige Kinder der Einbildungskraft; wiewohl es Menschen giebt, die sehr zusammenhängend träumen in Gemäßheit ihrer Erfahrungen.

Gäbe es beim Erwachen nicht viele Lücken in unserer Erinnerung, sagt Kant; würden wir die folgende Nacht da wieder zu träumen anfangen, wo wir es in der vorigen gelassen haben: so weiß ich nicht, ob wir nicht in zwei verschiedenen Welten zu leben wähnen würden.

§. 338.

Das Träumen, fährt er fort, ist eine weise Veranstaltung der Natur zur Erregung der Lebenskraft durch Affecte, die sich auf unwillkührlich gedichtete Begebenheiten beziehen, während die auf der Willkühr beruhenden Bewegungen des Körpers, nemlich der Muskeln, suspendirt sind.

Träume zu erregen steht nicht in unserer Macht; wohl aber grossentheils ängstliche zu verhüten. Zu diesem End lege man sich Abends nur recht nüchtern zu Bett; so wird man nicht viel davon beschwert werden.

Die meisten ängstlichen Träume, das Alpdrücken allein ausgenommen, fallen in der Regel vor und um Mitternacht vor. Z. B. das Herabfallen von einem Thurm; das verfolgt Werden von Jemand, den wir sehr fürchten, während wir nicht von der Stelle kommen können; das gewahr Werden in der Kirche, oder an einem Platz, wo viele Menschen versammelt sind, daß man nur bloß im Hemd ist, u. s. w. Also zur Zeit, wo die Verdauungsorgane noch sehr beschäftigt sind. Giebt man diesen leichte Arbeit, so fallen auch in der Regel die schweren Träume weg.

§. 339.

Uebrigens sind Manche der Meinung, der Mensch träume, wenn er gut schläft, gar nicht. Andere dagegen behaupten, der Mensch träume im Schlaf immer; nur werde er sich beim Erwachen der gehabten Träume nicht immer bewußt, und glaube daher nur bloß, er habe mitunter gar nicht geträumt. Ja, Kant glaubt gar, wenn die Lebenskraft im Schlaf nicht durch Träume immer reg erhalten würde, so müßte sie der tiefste Schlaf auslöschen, und sofort den Tod mit sich führen.

Wenn ich Alles erwäge, was die Vertheidiger beider Meinungen anführen, und sowohl die Erfahrungen an mir selbst, als das, was ich bei Andern über diesen Punct erfragt habe, zu Rath ziehe; so bin ich geneigt an zu nehmen, daß der Mensch mitunter tief, d. h. ohne allen Traum schlafe. Sokrates sagt beim Cicero: „mors-

que ei somno similis est, qui nonnunquam, etiam sine visis somniorum, placatissimam quietem affert."

§. 340.

Man darf annehmen, daß man nicht ganz gesund ist, oder doch wenigstens auf dem Rücken liegt, wenn man einen sehr ängstlichen Traum hat, z. B. sich auf einmal vermüssigt sieht, in einer beträchtlichen Höhe eine äusserst steile Bergwand hinan zu klettern, wo man sich kaum mit den Händen erhalten kann; oder wenn man mit schweren Beinen durch tiefen Schnee waten muß, u. s. w.

Die leichte Schaar dieser Schmetterlinge, die angenehmen Träume, kommen, mit Ausnahme des Alpdrückens, denn dieses stellt sich ebenfalls am liebsten des Morgens ein, meistens in den Morgenstunden. Darunter ist der angenehmste das Fliegen.

Man hält diesen Traum insgemein für ein Zeichen guter Gesundheit. Ich meines Orts möchte fast selbst dieser Meinung sein.

§. 341.

Uebrigens ist ganz irrig, was so oft behauptet, und immer wieder nachbehauptet wird, daß man gemeiniglich davon träume, womit man sich den Tag über am meisten beschäftigt habe. Im Gegentheil träumt man in der Regel von ganz andern, oft von solchen Dingen, an die man schon die längste Zeit nicht mehr gedacht hat, und auch ausserdem gar nicht gedacht hätte.

Nicht selten stehen die Träume mit dem, was wir durch die Erfahrung als möglich kennen, in geradem Widerspruch. Und es gehört ganz zu den unerklärbaren

Eigenthümlichkeiten der Träume (wie überhaupt Schlaf und Traum schon an sich ganz unerklärbar sind), daß man von Personen, sie mochten zur näheren oder entfernteren Bekanntschaft gehören, an die man nicht mehr dachte, oder mit denen man sich in der Regel in Gedanken nicht zu beschäftigen pflegt, nur dann erst träumt, wenn sie gestorben sind.

§. 342.

Manche Träume haben etwas Verhängnißvolles; manche stellen Begebenheiten aus der Zukunft dar, die alsdann zu ihrer Zeit genau so eintreffen, wie man sie im Traum gesehen hat, u. s. w.

In Scylla in Kalabrien sah Donna Lucrezia Ruffo, eine siebenzigjährige Frau, eine Nacht vor dem schrecklichen Erdbeben i. J. 1783 im Schlaf alle Schrecken dieses schaudervollen Ereignisses, und wurde dadurch so erschüttert, daß sie mit einem heftigen Klaggeschrei erwachte. Ihre Familie eilte, aus dem Schlaf gestört, und erschrocken zu ihr hin; und wie sie ihr die Ursache erzählte, und besonders eine genaue Beschreibung von der Seerevolution gab, ward sie verlacht. Alles erfolgte am andern Tag, und traf genau so ein, wie sie es vorher gesehen hatte.

§. 343.

Daher man den Träumen schon in den ältesten Zeiten eine grosse Bedeutung beilegte. Träume kommen vom Himmel, sagt Homer.

Wer aber deswegen auf Träume ein Gewicht legt, mag sehen, wie er im Gehirn wieder heil wird, und mag Gesinnung und Handlung ernstlich der christlichen Moral, und einer fleissig angebauten Vernunft gemäß einrichten, oder er geräth in die Hände der Kartenschlagerinnen.

Traumdeuter, Chiromantisten, Schatzgräber, Zigeuner, u. s. w.

Und Wer einen ruhigen, so viel als möglich traumlosen Schlaf geniessen will, der arbeite fleissig, befleissige sich der höchsten Mässigkeit, und lege sich am allerwenigsten mit vollem Magen nieder.

§. 344.

Vom Wachen sprech' ich hier nicht mehr besonders, weil ich nur als Wiederholung zusammen stellen müßte, was ich darüber bisher schon bei Gelegenheit gesagt habe. Nur ist zu merken, daß, Wer ja in die Lage kommt, eine ansehnlich lange Zeit hindurch wachen, und sich beschäftigen zu müssen, den Verlust, den er dadurch an Kräften und organischer Materie erleidet, durch eine angemeßne Quantität Nahrungsmittel zu ersetzen bedacht sein müsse.

Der Kapitain Roß erzählt: wenn der Fall eintrat, daß die Schiffsmannschaft mehrere Tage und Nächte ununterbrochen arbeiten mußte, so erhielt sie Mitternachts eine Extrabeköstigung, gemeiniglich aus Pöckelfleisch; und ich fand, fährt er fort, daß diese Art von Nahrung, wenn Geist und Körper, unter Mitwirkung des beständigen Sonnenscheins (er befand sich damals im 77sten Grad nördl. Breite) zugleich beschäftigt sind, einen Ersatz des Schlafs darbot; und oft brachten sie auf diese Weise ohne sichtbaren Nachtheil drei Tage zu. Sie giengen nach einer solchen Mahlzeit wieder an ihre Arbeit auf dem Eis, u. s. w.

Wer übrigens die Wirkungen des über die Maassen langen und erzwungenen Wachens kennen lernen will, lese Zimmermann Ueber die Einsamkeit.

6. Von der Zurückhaltung und Ausleerung.

§. 345.

Was der Körper von dem, was er von aussen in sich aufnimmt, in sich zurück behalten und ausleeren soll, lehrt die Physiologie, so wie die Pathologie die Folgen von den Störungen und Unregelmässigkeiten in dieser Hinsicht angiebt. Daß dieß Alles hier mit Stillschweigen umgangen werden müsse, leuchtet ein.

Die Galle weg gerechnet, als von welcher hier aus begreiflichen Gründen die Rede auch nicht sein kann, sind die hier in Betracht kommenden Stoffe die Ausdünstungsmaterie, der Speichel, die blutigen Ausleerungen, die Milch, die Zeugungsfeuchtigkeit, der Urin, und der Koth.

Von den ersteren zwei Materien wurde bereits oben (§. 68. u. ff. dann §. 106. u. 211.) das Nöthige gesagt. Von den blutigen Ausleerungen, von der Milch, und der Zeugungsfeuchtigkeit wird unten noch besonders gehandelt; also wird hier nur bloß von der Harn- und Kothausleerung die Rede sein können.

Das Erste und Nothwendigste in dieser Hinsicht ist so ziemlich in dem bekannten Spruch der Salernitanischen Schule enthalten:

Non mictum retine, nec comprime fortiter anum.

§. 346.

Man halte den Urin niemals zurück; und so oft man das Wasser lassen muß, so leere man, welche Regel vorzüglich die Männer zu beobachten haben, die Blase jedesmal ganz aus: man übereile sich also in diesem Geschäft

schäft nicht, und lasse sich Zeit, bis auch der letzte Tropfen abgegangen ist.

Eben so ist es von der größten Wichtigkeit, so wie die Natur daran erinnert, sogleich zu Stuhl zu gehen; das heilsamste aber ist, sich in Hinsicht auf die Leibesöffnung an eine gewisse Ordnung zu gewöhnen. Dieß bewahrt vor aller Unordnung im Unterleib, und macht für die Zukunft eine Menge Arzneien entbehrlich.

Daß man aber dieß könne, beweist unter andern Semler's Beispiel.

§. 347.

Damit aber die Leibesöffnung auch willig erfolge, ist es nöthig, eine solche Auswahl von Speisen und Getränken zu treffen, daß der Leib nie verstopft wird. Denn Leibesverstopfung gehört unter die bedeutendsten Schädlichkeiten, indem sie allmählig ein Heer von Unordnungen im Körper herbei führt, und endlich auch die festeste Gesundheit zu untergraben im Stand ist.

Man geniesse daher anfeuchtende Speisen, und mitunter kühlende Früchte, und versäume dabei nicht, eine angemeßne Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen; meide dagegen zu viel trockne, stopfende Speisen, und zusammen ziehende Getränke.

Was darneben bei richtiger Beobachtung dieser Regel die Leibesöffnung noch besonders befördern, und also auch zur Angewöhnung einer gewissen Ordnung in dieser Hinsicht beitragen könne, wurde oben (§. 212. u. 275.) schon angegeben.

Namentlich müssen Solche, welche von Natur eine träge Leibesöffnung haben, es sich angelegen sein lassen,

mit dieser Angelegenheit auf die hier angegebene Art in's Reine zu kommen, wenn sie sich anders nicht den unangenehmen Folgen der Hartleibigkeit aussetzen wollen. Und Wer demohngeachtet hartleibig bleibt, der drücke und dränge wenigstens beim Stuhlgang nicht zu sehr, weil man sich dadurch leicht dieß oder jenes Leibesgebrechen zuziehen kann.

§. 348.

Solche, welche zu Durchfällen geneigt sind, und davon öfters befallen werden, müssen ja nicht stopfende Mittel anwenden; denn diese könnten ihnen sehr nachtheilig werden; ihre erste Sorge muß sein, Füsse und Unterleib stets gleichmässig warm zu halten, und sich überhaupt vor jeder Erkältung zu hüten, und dann eine zweckmässige Diät zu beobachten, d. h. sie müssen sowohl alle Ueberladung des Magens, als auch alles Jenes meiden, was an sich leicht Durchfall erregt, wie Obst, Milch, junge saure Weine, u. dgl. Dagegen mehr Fleisch, namentlich gebratnes, Mehlspeisen von der verdaulichen Art, gutes Weizenbrod, oder auch Roggenbrod, dieses aber aber nur altgebacken, geniessen.

Zum Getränk dient Solchen Wasser nicht wohl, am wenigsten Selterwasser; dagegen ist gutes braunes Bier, etwas wenig rother, oder auch guter, nicht junger, weisser Wein sehr zweckmässig.

Sie haben sich noch überdieß vor heftigen Affecten und Leidenschaften, denen sie aber besonders unterworfen sind, sehr zu hüten, da diese die Neigung zu Durchfällen nur noch vermehren.

§. 349.

Eine Hauptregel aber für Diese, so wie für Solche, die öfterem Grimmen und Leibschneiden unterworfen sind,

ist die, daß sie sich dieses Geschäfts nie, zumal im Winter, auf einem Abtritt entledigen, durch dessen Oeffnung die Luft stark hindurch zieht.

Eben so wichtig ist aber diese Regel auch für Frauenzimmer, zumal wenn sie sich der Geschlechtsreife nahen, und nun demnächst die monatliche Reinigung eintreten soll, oder wenn sie diese gerad haben, so wie in der Schwangerschaft.

Ueberhaupt sollten Frauenzimmer solche Abtritte ganz meiden, und sich immer nur eines Nachtstuhls bedienen, der noch dazu an einem temperirten Ort stehen sollte.

§. 350.

Noch ist einer besonderen Meinung zu gedenken; man behauptet nemlich, man soll während diesem Geschäft keine Nebensachen treiben, am wenigsten aber Lesen, u. s. w. Weil dadurch die Lebenskraft, welche der Mastdarm zur Forttreibung des Unraths gebraucht, ihm entzogen, und auf andere Theile hin geleitet werde.

Ich für meinen Theil finde dieses durchaus nicht gegründet; daher ich dafür halte, es sei besser, diese ohnehin verlorne Zeit zu benützen.

Es giebt nemlich manche Schriften, die, an sich betrachtet, nicht wichtig genug sind, um an sie eine edlere Zeit zu setzen, und die man dennoch gern lesen möchte.

Dazu ist nun diese Zeit gerad die gelegenste.

Besonderer Theil.

Von
dem Verhalten in Hinsicht auf die vorzüglichsten besonderen Umstände und Verhältnisse.

§. 351.

1. Von der physischen Erziehung des Kinds.

So bald das Kind zur Welt geboren ist, so wird es sanft gerüttelt, und die Brust gerieben, damit das Geschäft des Athemholens schneller zu Stand kommen, und sich Lungen und Thorax vollkommener entwickeln und erweitern können. Zugleich wird mit einem Finger der Schleim, mit dem der Mund in den meisten Fällen angefüllt ist, herausgenommen.

Die Nabelschnur wird nicht eher unterbunden, als bis das Kind vollkommen athmet, mit voller Stimme schreit, und der Pulsschlag in derselben sich sehr vermindert, oder besser, gar aufgehört hat. *)

Dann wird das Kind auf die gewöhnliche Art von der Verbindung mit dem Mutterkuchen getrennt, das

*) Indessen ist das etwas frühere Unterbinden der Nabelschnur doch auch nicht gar so bedenklich, als Ziermann die Sache darstellt.

Blut aber aus dem kindlichen Theil der Nabelschnur heraus zu streifen, um das Kind vor der Ansteckung mit den Menschenpocken zu schützen, ist blosser Aberglaube, wie Hufeland neuerlichst dargethan hat.

Der Nabelschnur-Rest wird zur Verhütung einer Verblutung, die sehr leicht entsteht, und gefährlich ist, wohl unterbunden, und dann das Kind in einem lauwarmen Bad von der Hautschmiere, und den übrigen Unreinigkeiten gereinigt, und mit einem warmen Tuch abgetrocknet.

Hierauf wird der unterbundene Nabelschnur-Rest in ein reines leinenes Lämpchen eingeschlagen, auf die linke Seite des Unterleibs umgelegt, damit die Leber keinen Druck erleide, und dann mit einer Nabelbinde, aber nur locker, befestigt.

§. 352.

Das Abfallen desselben muß lediglich der Natur überlassen werden, welches gewöhnlich innerhalb 5—6 Tagen geschieht.

Sträflich ist das Verfahren vieler Hebammen, welche, so oft sie das Kind wickeln, das Abfallen der Nabelschnur durch Ziehen daran beschleunigen wollen. Leicht kann auf diese Art das lästige Ausschwären des Nabels, oder gar eine bedenkliche Blutung aus dem Nabelring entstehen.

Eben so tadelnswürdig ist aber auch jede andere Künstelei am Körper der Kleinen, z. B. das Modeln des Kopfs, das Ausdrücken der Milch, die öfters in den Brüstchen der Neugebornen angehäuft ist, das Zungenlösen, u. s. w.

Alle diese Umstände sind von der Art, daß sie entweder der Natur gänzlich überlassen werden müssen, oder den Arzt erfodern.

§. 353.

Nachher wird das Kind sogleich bekleidet. Der Zweck davon ist kein anderer, als es rein und warm zu halten *). Hierin aber (im so genannten Wickeln, woher Wickelkind, in Baiern Fatschenkind) herrscht in verschiedenen Gegenden auch ein sehr verschiedener Gebrauch, der bereits leider zu einem eisernen Gesetz geworden ist; indem die meisten dieser Methoden zweckwidrig sind.

So herrscht in manchen Gegenden Teutschlands die allgemeine Sitte, das neugeborne Kind dergestalt in eine Windel ein zu schlagen, daß die Arme, noch dazu etwas nach rückwärts gezwungen, ausgestreckt am Leib herab zu liegen kommen, worauf der ganze Körper von oben bis unten fest umwickelt wird, so daß das Kind einen steifen Kegel vorstellt, und sich nicht im mindesten zu bewegen im Stand ist. Wie peinigend und nachtheilig diese Methode sei, springt in die Augen.

Hände und Füsse muß das Kind frei bewegen können, zu welchem End es am zweckmässigsten ist, es mit einem Hemdchen zu bekleiden, und um den Leib nur locker, und so viel zu wickeln, als es die Erhaltung einer hinreichenden Wärme erfodert.

---

*) In Hinsicht auf Reinlichkeit hatte Lichtenstein unter den Kaffern, die zum Wickeln der Kinder nichts als Thierfelle haben, reichliche Gelegenheit zu bemerken, wie viel die Europäer durch das Leinenzeug vor den wilden Völkern zum voraus haben.

Ist es nun auch in Absicht auf Reinlichkeit gehörig in eine Windel eingeschlagen, so wird es alsdann in ein Kissen eingebunden, aber so, daß es die Aermchen frei behält, und auch die Füßchen ungehindert bewegen kann.

§. 354.

Es ist nemlich durchaus nothwendig, daß ein kleines Kind, weil es aus sich selbst noch zu wenig Lebenswärme zu entwickeln im Stand ist, stets wohl und gleichmässig warm gehalten, und vor aller Erkältung geschützt werde. Doch muß es auch nicht zu warm gehalten werden; denn sonst erschöpft sich ein so zartes Geschöpf in unmässigen Schweissen, der weiteren Nachtheile nicht zu gedenken. Am wenigsten muß man es nah an einen geheizten Ofen, niemals aber so legen, daß der Kopf demselben zugewendet ist.

Die Kindsstube sollte stets eine Temperatur von 15 bis 16° R. haben.

Aus obigem Grund muß man auch ein so zartes Kind nicht in ein abgesondertes Bett legen; sondern die Mutter oder Amme muß es so lang bei sich im Bett haben, bis das Kind mehr Kräfte gewinnt; diese Wärme ist für dasselbe die angemessenste.

Damit aber die Mutter oder Amme das Kind nicht etwa im Schlaf beschädige, oder gar erdrücke, hat man Vorrichtungen ausgedacht, in derer Schutz es sicher sein soll; eine solche ist der Arcuccio der Flamentiner, das Kopenhagner Schutzbettchen u. s. w., deren Zweckmässigkeit aber Osiander mit guten Gründen bestreitet.

Um es vor Erkältung zu bewahren, ist es ferner nothwendig, im Winter die jedesmalige Reinigung des

selben immer auf einem warmen Kissen in der Nähe des Ofens vor zu nehmen, und sich dazu warmen Wassers zu bedienen, wornach das Kind sogleich wieder wohl abgetrocknet, und weiters verwahrt werden muß.

§. 355.

Sollen aber Kinder gesund bleiben und gedeihen, so müssen sie auch eine gesunde Wohnung haben; denn die Beschaffenheit derselben hat nicht nur auf die Gegenwart, sondern auch auf die Zukunft, ja, sehr oft auf die ganze Lebenszeit den bestimmtesten Einfluß. Viele Kinder haben die fatalsten Krankheiten, oft den Tod, viele Erwachsne einen siechen Körper bloß einer ungesunden Wohnung in den ersten Lebensjahren zu danken.

Die Kindsstube muß nicht zu ebner Erde, in einem feuchten finsteren Winkel des Hauses, sondern in der Höhe an einem freien sonnigen aber stillen Ort gelegen sein. Die Wände müssen ganz trocken sein; feuchte Wände fliehe man sogleich.

Dabei sei die Kindsstube hoch, geräumig und mit mehreren Fenstern versehen, nicht der Helle wegen, darüber wird gleich nachher gesprochen werden, sondern wegen der Gemeinschaft mit der äusseren Luft (Man vergl. hier die §§. 14. 20. und 45.)

§. 356.

Weil in der Kindsstube öfters gewaschen, Wäsche getrocknet, mit einem Wort: wässerige Dünste verbreitet und angehäuft werden, was in die Länge der Gesundheit sehr nachtheilig ist, was freilich durchaus nicht geschehen sollte, aber dennoch unvermeidlich ist; so wird es höchst nöthig, tagtäglich die Stube zu lüften.

Am zweckmässigsten geschieht dieß so, daß man ein oder ein paar obere Fenster, und die Thüre öffnet. Auf diese Art stürzt der frische Luftstrom, wie ein Wasserfall von oben in die Stube herein, wühlt die schädlicheren, nah am Fußboden befindlichen Gasarten auf, und führt die ganze eingeschloßen gewesene Luft im Wirbel zur Thüre hinaus. Und sollte auch die Luft gerad in entgegen gesetzter Bewegung sein, und der Strom sich also durch die Thüre zu den Fenstern hinaus bewegen, so geschieht doch dasselbe.

Dabei muß aber das Kind vor dem Luftzug sorgfältig geschützt werden, welches dadurch leicht zu bewerkstelligen ist, daß man erstens das Bett des Kindes an die Seite des Zimmers stellt, gegen welche die Thüre hin aufgeht, und dann die Fenster nicht an dieser, sondern an der andern Seite öffnet, und dabei die Fensterflügel nur halb, und so öffnet, daß der Luftstrom nicht gegen das Bett des Kindes, sondern gegen die entgegen gesetzte Seite geleitet wird; so daß die, das Kind umgebende, Luft nur durch die sich zur Seite sich allmählig hin verbreitenden Wirbel erneuert wird. Und drittens, daß man die Thüre ebenfalls nicht angelweit, sondern nur halb öffnet.

Auf diese Art ist die Luft in Zeit von 4 — 5 Minuten für den ganzen Tag hinreichend gereinigt.

§. 357.

Es ist aber die Zugluft nicht bloß neugebornen, sondern allen Kindern so lang höchst schädlich, als sie noch nicht gehen können; denn so wie sie einmal zu gehen und zu laufen im Stand sind, schützt sie die eigne Thätigkeit vor der schädlichen Einwirkung der Zugluft.

Die Schädlichkeit derselben besteht aber (Man vergl. hier §. 74. und 75.) in Unterdrückung der Hautausdünstung, und geschieht dieses, und wird die Natur des Uebels, das daraus entsteht, und der ursächliche Zusammenhang desselben nicht gleich erkannt; so kann das Kind in Zeit von 6 — 7 Stunden des Todes sein.

Daher ausser der so eben (§. 356.) angegebenen Vorsichtsmaßregel sich noch zwei Ergebnisse darbieten.

Erstens, daß alle künstlich angelegten Luftreinigungen, und so genannten Ventilatoren nur bloß unnützer, und schädlicher Aufwand seien, indem durch sie ein beständiger Luftzug unterhalten wird, der um so tückischer ist, da er seine Macht schleichend, und unmerklich ausübt, und zugleich nur auf einzelne Theile und Regionen des Körpers wirkt; und zweitens, daß man es durchaus nicht zugeben dürfe, daß Kindsmägde mit einem Kind von dem hier angegebenen Alter auf dem Arm sich, zumal Abends, oder gar bei kühler Witterung und Jahrszeit in die Hausflur, oder unter die offene Hausthüre stellen, und da verweilen.

§. 358.

Eine der vorzüglichsten Regeln ist aber auch diese, daß man ein neugebornes Kind nie so legt, daß die Helle des Tagslichts, geschweige denn der Sonnenschein selbst ihm in die Augen fällt.

Eine solchen Kleinen eigenthümliche, und sehr gefährliche Augenentzündung ist die unausbleibliche Folge von dieser Unvorsichtigkeit; und ist dieses Uebel ausgebrochen, so steht immer der Verlust beider Augen auf dem Spiel. Daher das Kind stets so gelegt werden muß,

daß der Kopf gegen die Fenster, die Füsse aber gegen die gegenüber stehende Wand gerichtet sind.

Ueberdieß müssen aber die Fenster noch mit Vorhängen verhängt sein, damit nur ein gebrochenes wohlthätiges Licht in die Kindsstube fällt. Wer aber diese nicht haben kann, mache dem Kind mit einem grünen seidenen Tüchlein eine Blende über die Augen.

Sehr löblich ist daher die Sitte in vielen Gegenden Teutschlands, die Bettstellen der Kinder so einrichten zu lassen, daß ober ihrem Kopf ein überhängendes Dach angebracht ist, das alsdann mit grünem Taffet überzogen und behängt wird.

§. 359.

Hat sich die Mutter durch einen guten Schlaf von der Geburtsarbeit erholt, so ist es Zeit daran zu denken, den neu Angekommenen an die Brust zu legen, theils um ihm die nöthige Nahrung zu reichen, theils um das Geschäft des Säugens nach und nach in den gehörigen Gang zu bringen. Dieß geschieht am füglichsten in den ersten sechzehn bis vier und zwanzig Stunden.

Im Anfang trinken die Kinder sehr oft sowohl bei Tag, als Nacht, und beobachten ganz und gar keine Ordnung; und es ist auch zu ihrem Gedeihen unumgänglich nöthig, dieses Bedürfniß, so oft es sich bei ihnen regt, zu befriedigen.

Späterhin aber, nach ohngefähr zwei, drei Monaten, muß man sie an eine gewisse Ordnung gewöhnen, und zwar so, daß sie Nachts nicht zu trinken verlangen, sondern ruhig schlafen, was aber freilich nicht immer gelingt.

Es ist in den meisten Fällen hinreichend, wenn ein Kind von diesem Alter, und auch noch späterhin, ohngefähr alle 3 Stunden, also den Tag über fünf = bis sechsmal die Brust erhält.

§. 360.

Nichts von der Pflicht der Mütter, ihre Kinder selbst zu stillen, oder doch durch eine passende Amme stillen zu lassen, zu erwähnen, da dieß sattsam bekannte Gemeinplätze sind; so ist das Säugen der Kinder nicht bloß in Hinsicht auf zweckmässige Ernährung, sondern auch noch in andern Rücksichten höchst wichtig.

Zuvörderst befreit die erste Milch, das so genannte Colostrum, das neugeborne Kind von dem Kindspech, welches nie lang ohne Nachtheil im Körper zurück bleibt.

Ob dieß nur bloß durch den neuen Reiz auf den Darmkanal des Kindes geschieht, oder durch die abführende Eigenschaft, die man dem Colostrum zuschreibt, ist nicht ausgemacht. So viel lehrt aber die Erfahrung, daß ein etwas älteres Kind, wenn es die Milch von einer Frau bekommt, die erst Mutter geworden ist, im Leib sehr leidet, und Durchfall bekommt.

Nebstdem ist aber die Muttermilch zugleich auch gegen die Schwämmchen, mit denen die meisten neugebornen Kinder zu kämpfen haben, das vorzüglichste Heilmittel, das ich kenne.

Daß alles Dieß auch von der Ammenmilch im Ganzen gelten werde, versteht sich von selbst. Kann nemlich die Mutter aus was immer für Ursachen das Kind nicht selbst stillen, so ist eine Säugamme das dringendste Bedürfniß.

§. 361.

Eh ich aber hier weiter gehe, ist noch an zu geben, daß ein Kind, wenn anders die Muttermilch nahrhaft genug ist, so lang an der Brust gesäugt werden muß, bis es die ersten Zähne bekommt. Es ist nämlich hier von dem gewöhnlichen Gang der Natur, und nicht von ungewöhnlichen Ereignissen die Rede.

So wie es aber abgewöhnt wird, hat die Mutter ihr Verhalten so ein zu richten, daß sie und ihr Kind keinen Nachtheil davon erleide.

Die erste Regel ist, daß sie das Kind nicht auf einmal, sondern nach und nach entwöhne, welches am zweckmässigsten dadurch bewirkt wird, daß man dem Kind allmählig andere Speisen und Getränke zu kosten giebt. Auf diese Art bekommt es in kurzem Verlangen darnach, sättigt sich immer öfter damit, und vergißt endlich die Brust.

Dann halte die Säugmutter ihre Brüste von nun an etwas kühler; Arme, Unterleib und Beine dagegen desto wärmer, und beobachte nunmehr eine sehr strenge Diät; d. h. sie muß nicht nur allein im Ganzen sehr wenig geniessen, sondern auch solche Speisen wählen, die an sich nur wenig nahrhaft sind, und dabei die Leibesöffnung befördern. Namentlich also süßsäuerliche Früchte und eröffnende Vegetabilien. Zum Getränk dient alsdann Wasser mit etwas Wein.

Gewöhnlich verliert sich bei einem solchen Verhalten die Milch ganz unvermerkt, wornach alsdann die Frau wieder zu ihrer vorigen Lebensordnung zurück kehrt; aber auch dieß nicht auf einmal, sondern nur schrittweis.

§. 362.

Wer für das Kind eine Säugamme zu halten gesonnen ist, muß in der Wahl derselben äusserst vorsichtig sein. Vor Allem hat man sich zu vergewissern, daß sie nicht venerisch ist.

Dann darf sie keinen Ausschlag, und überhaupt kein Uebel an sich haben, das eine verborgene Schärfe im Körper verräth. Wichtig ist es, nach zu sehen, ob sie in der Mundhöhle gesund und rein sei. Ferner müssen ihre Brüste und Brustwarzen wohl beschaffen, und erstere gehörig milchreich sein. Gut ist es, wenn sie mit der Mutter von ohngefähr gleichem Alter ist.

Unter übrigens gleichen Umständen ist eine Person vom Land zu diesem Dienst immer besser, als eine Person von der Stadt. Namentlich hat man auch darauf zu sehen, daß der Zeitpunct der Entbindung der Mutter, und der Amme nicht zu weit von einander entfernt ist, damit das Kind eine seinem Alter so viel als möglich angemeßne Milch erhalte.

Nebstdem ist noch besonders darauf zu achten, daß die Amme eine gehörige Lebensordnung beobachte, und vorzüglich jeder heftige Affect, namentlich Schrecken und Zorn, und jede Vertraulichkeit mit Mannspersonen verhütet werde.

§. 363.

Für den Fall aber, daß die Mutter des Kindes auch keine Amme halten kann oder will, empfahl Zwierlein die Ziege als die beßte und wohlfeilste Säugamme, und suchte nicht nur allein die vollkommene Zweckdienlichkeit derselben in dieser Hinsicht durch mehrere Beobachtungen

nach zu weisen, sondern fügte auch eine genaue Beschreibung, und Abbildungen des Verfahrens und der nöthigen Geräthschaften, und noch überdieß ein sehr vollständiges, mühvoll verfertigtes Verzeichniß aller Pflanzen, die die Geiß frißt, hinzu.

Bald nachher wird von dem Werth der Thiermilch in dieser Hinsicht die Rede sein, so wie die Erfahrung über die Zweckmässigkeit einer solchen Veranstaltung weiters entscheiden wird.

§. 364.

Wer sich aber auch dieser vierfüssigen Säugamme nicht bedienen kann oder will, dem bleibt nichts anders übrig, als das Kind künstlich auf zu füttern (mutterlos, ohne Brust, beim Wasser aufziehen, woher ein so erzogenes Kind ein Wasserkind *) heißt), was aber immer mißlith, und für das Kind lebensgefährlich ist.

Bei weitem die meisten Wasserkinder kommen schon in den ersten vierzehn Tagen bis drei Wochen ihres Lebens um.

Indessen ist auch auf der andern Seite nicht zu läugnen, daß Viele auf diese Art glücklich groß gezogen werden, nur erfodert ein solches Kind unendlich mehr Sorgfalt, Mühe und Pflege, als ein Säugling.

Es fragt sich also, welche die zweckmässigsten Nahrungsmittel unter diesen Umständen sind.

§. 365.

Ohne diejenigen auf zu zählen, und zu beurtheilen, welche von den verschiedenen Schriftstellern empfohlen

*) Campe hat dieses Wort nicht.

wurden, will ich nur der Kürze wegen geradzu angeben, was mich in dieser Hinsicht eigne Erfahrung und Beobachtung und Versuche gelehrt haben.

Das zweckmässigste, und allen Kindern beliebteste Nahrungsmittel ist, man mag dagegen eifern, wie man will, der so genannte Kindsbrei (Kinderbrei), hier zu Land Kindsmus *), und in andern Gegenden des südlichen Teutschland (Oestreich) Kindskoch **) genannt, aus Weizenmehl und Kuhmilch bereitet, nur muß dieß mit der gehörigen Auswahl und Sorgfalt geschehen.

Man muß nemlich das beßte Mundmehl, und die Milch von einer und derselben Kuh, die zugleich auch im Stall recht reinlich gehalten, und gut gepflegt wird, dazu nehmen. Dann muß es wohl ausgekocht, und nicht zu dick, sondern ganz dünn, und zu jeder Mahlzeit frisch bereitet werden.

Wird die gehörige Sorgfalt angewendet, so ist dieser Brei für die Kinder wirklich die beßte Nahrung; nur dürfen sie nicht überfüttert werden; auch muß man zugleich Acht haben, ob sich nicht Säure im Magen erzeugt, oder der Leib verstopft wird, um diesen Zufällen ohne Zeitverlust zu begegnen.

Ein

*) Mus, nicht Muß, wie Campe schreibt. Es ist durchaus nicht weder mit Musse, noch mit Müssen verwandt. Auch widerspricht die Aussprache.

**) Das, nicht der Kindskoch, wie Campe angiebt. Nicht coquus, sondern puls. Das Koch heißt nemlich in den bezeichneten Gegenden so viel als Mus, welches letztere Wort aber daselbst nicht gebräuchlich ist.

Ein kleines Kind muß nemlich innerhalb 24 Stunden dreimal, wenigstens zweimal, Leibesöffnung haben, sonst ist es schon als verstopft an zu sehen. Der Koth muß weich und dunkelgelb sein. Ist er grün, schäumig, oder blaßgelb, und wie gehackt, oder enthält er weißliche Pfröpfe, so ist das Kind nicht mehr gesund.

§. 366.

Aber nicht bloß Wasserkinder, auch solche, die an der Brust liegen, bedürfen häufig zur gänzlichen Sättigung und Nahrung dieser Nebenkost, namentlich wenn die Mutter milcharm, oder ihre Milch an sich nicht nahrhaft genug ist, oder wenn sie Zwillinge zu säugen hat.

Ein Kind, das nicht gesäugt wird, muß dreimal des Tags eine angemeßne Portion Kindsbrei bekommen; ein solches aber, das zwar die Mutterbrust hat, aber nicht hinreichend gesättigt werden kann, bekommt einmal, nach Umständen auch zweimal, des Tags Brei.

Wiewohl nun Kinder, die bei der Mutter, oder Amme Nahrung genug finden, gemeiniglich ein Viertel= auch Halbjahr, und darüber nebenher keine andere bekommen; so sehnen sich die meisten, wenn sie einmal über acht Wochen alt sind, nach soliderer Kost; schlingen alsdann den angebotnen Brei nicht nur behaglich hinab, sondern werden darauf auch sehr ruhig und zufrieden.

Ein nicht undeutlicher Beweis, daß zur gänzlichen Sättigung, und Beruhigung des Magens die Muttermilch allein nicht hinreichend war.

§. 367.

Will man das Kind vor den Schwämmchen schützen, so ist nichts wichtiger, als öfters des Tags, namentlich

aber, wenn es etwas genossen hat, seine Mundhöhle zu reinigen.

Zu diesem End putzt man dem Kind den Mund vermittelst eines feinen Läppchens mit fein gestoßnem Zucker, oder Wein aus, was für solche Kinder, die die Mutterbrust nicht haben, gut ist; wiewohl auch Säuglinge dieser Vorsicht bedürfen: denn obschon die Muttermilch gegen die bereits entstandenen Schwämmchen das vorzüglichste Mittel ist; so ist es doch besser, die Kleinen vor diesem Uebel auf alle mögliche Art zu schützen, da die Schwämmchen, wenn sie troz dem Säugen dennoch ausgebrochen sind, darneben immer noch eine ernstliche medicinische Behandlung erfodern.

§. 368.

Der Schmuller *) oder Zulp ist eine Erfindung, die sich ursprünglich auf die Natur des neugebornen Kindes gründet. Kinder saugen nemlich an Allem, was man ihnen in den Mund giebt; und so wollte man ihnen auf diesem Weg durch eine sehr unzeitige Vorsorge beständig fort etwas Anfeuchtendes und Nährendes beibringen.

---

*) Campe hat bloß Schnullen, nicht aber Schnuller. Er sagt: im Schwäb. heisse schnullen am Schnuller saugen. Was aber den Schnuller betrifft, so ist dieses Wort keineswegs Schwäbisch, sondern (nicht einmal Oberteutsch) vielmehr Südteutsch. Schon Wieland hat es in Schutz genommen. Und Schnullen heißt im Oberteutschen (in der so eben angegebenen Ausdehnung) nicht bloß am Schnuller saugen, sondern überhaupt an etwas saugen. Der Baier und Oestreicher sagt dafür öfters auch suzeln, und nennt daher manchmal das, woran gesaugt wird, eine Suzel.

Andererseits bemerkte man, daß man die Kinder, wenn sie schrieen und weinten, am allerersten dadurch zum schweigen brachte, daß man ihnen einen solchen Saugzapfen in den Mund steckte. Und so bediente man sich dieses Mittels nun auch aus Bequemlichkeit; daher es auch bald allgemein, und unausrottbar wurde.

Indessen hat auch dieses Werkzeug seine zwei Seiten, eine gute, und eine böse. Von der letzteren zuerst.

§. 369.

Da der Inhalt des Schnullers insgemein aus Semmelbrosamen mit oder ohne Zucker besteht, und das Kind Tag und Nacht, nur wenn es schläft nicht *), daran saugt; so bekommt es ununterbrochen einen Stoff in den Magen, der, wenn er auch an sich nicht schon mehr oder weniger sauer, doch zur sauren Verderbniß sehr geneigt ist, und den Magensaft, der bei Kindern dieser Verderbniß vorzüglich unterworfen ist, nur verderben, aber nicht verbessern, und also auch die Verdauung im Magen und in den Gedärmen nur stören, und krankhaft verändern kann.

---

*) Ein Schriftsteller zählt unter die übeln Wirkungen des Schnullers auch diese, daß die Kinder, die ihn bekommen, dann auch im Schlaf daran saugen. Wahr ist es, sie machen im Schlaf öfters die Bewegungen des Saugens, auch wenn sie nichts im Mund haben, und daher auch, wenn man ihnen den Schnuller giebt. Dieß rührt aber nicht von diesem Zapfen, sondern anderwärts her. Man vernehme Plinius. Er sagt (Histor. Natur. Lib. X. Sect. XCVIII. Zweibr. Ausg. Vol. II. 1783. S. 241.: „Somniat statim infans: nam et pavore expergiscitur, et suctum imitatur.“ Oder war zu den Zeiten des Plinius unter den Römern der Schnuller auch schon gebräuchlich.

Bei armen Leuten treten aber diese Nachtheile in einem noch höheren Grad ein, da sie nur schwarzes Brod dazu nehmen. Der Unreinlichkeit nicht zu gedenken, die oft an's Empörende grenzt. Ueberdieß wird das Schnullersaugen zur baldigen Gewohnheit, die das Kind oft bis in das vierte Jahr nicht mehr läßt.

Hat es auch von daher noch keinen offenbaren Nachtheil für seine Gesundheit erlitten, so erleidet es doch diesen gewiß, daß der Zulp die Zähne mißfärbig macht und verderbt.

Von dieser Seite betrachtet, ist dieses Werkzeug nur bloß schädlich; und Kinder, welche an der Brust gesäugt werden, bedürfen seiner auch durchaus nicht.

§. 370.

Bei Wasserkindern aber verhält sich die Sache etwas anders. Ihren Brei schlucken sie noch so leidlich gut hinab; allein mit dem Getränk können sie nicht wohl fertig werden.

Wenn man ein kleines Kind im Essen und Trinken beobachtet, so wird man finden, daß es sich gerad so benimmt, wie beim Saugen. Es legt die Zunge hohl vor, und muß immer den ganzen Mund voll haben; daher ein Löffel voll Brei auf einmal seinen Mund wohl so ziemlich befriedigt; aber nicht so das Saugglas *); und mit einem andern Gefäß kann man einem so kleinen Wesen das Getränk nicht wohl beibringen.

Der Schnabel des Saugglases ist aber zu dünn, füllt also den Mund des Kindes nicht aus; daher es,

*) In Oberteutschland Lubel, im südlichen Tutte genannt.

wenn es das Getränk an sich zieht, mehr Luft als Flüssigkeit bekommt. Hier leistet nun der Schnuller Dienste, indem er das Eindringen der Luft verhindert, und es also möglich macht, daß das Kind das Getränk aus dem Glas aussaugen kann; aber selbst den Brei schluckt es aus eben diesem Grund mit Nebenhilfe des Schnullers leichter hinab, als ohne denselben.

Das Baldinische Saugglas, oder ein Schwämmchen, das man auf ein gewöhnliches auf zu stecken, und mit Flor oder feiner Leinwand zu überziehen vorschlägt, hat das gegen sich, daß der Schwamm, so lang er tauglich ist, seinen ihm eigenthümlichen widrigen Geruch und Geschmack nicht verliert, und dann zu Unreinlichkeiten Veranlassung giebt.

§. 371.

Manche waren, und sind vielleicht noch, der Meinung, man könne ein Kind mit blosser Thiermilch ausfüttern, und schlugen, weil z. B. die Kuhmilch für sich zu stark sei, vor, sie mit Wasser zu vermischen. Manche riethen gar, dem Kind anfänglich bloß Molke zu geben, weil sie dadurch das Colostrum der Mutter ersetzen zu können glaubten.

Was nun zuvörderst die Thiermilch betrifft, so gilt davon nicht einmal dieß, was ich (§. 366.) von der Muttermilch gesagt habe. Weit gefehlt nemlich, daß man damit ein Kind befriedigen könnte, beschwert die Kuhmilch vielmehr, indem sie im Magen zu einem zähen Käs gerinnt, und weniger nährt, daher sich das Bedürfniß nach fernerer Nahrung alsdann nur viel früher regt; wogegen die Menschenmilch das Eigene hat, daß sie selbst durch starke Säuren nicht zum Gerinnen zu bringen ist.



Stillt man nun den neuen Hunger stets wieder mit Kuhmilch, oder giebt man sie nebenher in der Eigenschaft eines Getränks, so erzeugt sich im Magen immer mehr und mehr Käsgerinnsel, das endlich auch die Gedärme mit rohen Stoffen überschwemmt, die die schwachen Verdauungskräfte eines so zarten Kindes nicht mehr zu verarbeiten im Stand sind. Daher zum Theil die häufige und auffallende Freßsucht der Kinder, während sie immer siecher und siecher werden, daher die erschöpfenden Durchfälle, u. s. w.

Einige schlugen daher die Ziegen- und Eselsmilch vor. Die Milch dieser Thiere hat in gegenwärtiger Beziehung wirklich vor der Kuhmilch Vorzüge. Allein will man das Kind damit allein füttern, so gilt auch davon das so eben Gesagte, so wie auch für den Fall, wenn man sie nur nebenher als nahrhaftes Getränk geben wollte. Und dann ist überdieß noch erfoderlich, diese Thiere alsdann mit besonderer Sorgfalt zu füttern, und zu behandeln. Wer aber einmal in der Lage ist, so viele Weitläuftigkeiten veranstalten und bestreiten zu können, der handelt ja viel kürzer und zweckmässiger, wenn er eine Säugamme hält.

Was aber die Molke betrifft; so muß man solche Scenen gesehen haben, um darüber urtheilen zu können. Meinen Beobachtungen nach könnte man ein Kind mit einem Aufguß von Sennesblättern eben so weit bringen, als durch eine Molkenkost.

§. 372.

Es fragt sich also jetzt nur noch, welches Getränk unter diesen Umständen das passendste sei, und ob warmes oder kaltes?

Was den letzteren Punct betrifft, so antwortet die Natur laut genug, indem sie dem neuen Ankömmling ein Nahrungsmittel (Speise und Getränk zugleich) bereitet, welches die Wärme des Bluts im Leib hat.

Es ist daher ein grosser Fehler, der namentlich hier zu Land begangen wird, daß man den armen Kindern kaltes starres Wasser, wie es vom Brunnen, und der Quelle kommt, zu trinken giebt; daher aber auch der Sterb der mutterlos aufgezogenen Kinder ungemein groß ist.

Das Kind muß immer nur warm zu trinken bekommen, aber nicht gar so warm, wie Baldini will (28—30° R.). Denn ein Anderes ist die der Milch mitgetheilte Lebenswärme, ein Anderes die Wärme von angezündetem Holz.

Das Aug und die Wangen der Pflegerinn des Kinds ist der rechte Probirstein der Wärme des Getränks.

§. 373.

Was aber die Art des Getränks selbst betrifft, so habe ich einen Fenchel- oder Stern-Anis-Aufguß mit Zucker versüßt immer noch am zweckmässigsten gefunden. Ist das Saugglas mit diesem Getränk gefüllt, so hält man es in warmes Wasser. Dieß ist die beßte Art es gehörig zu wärmen.

So lang das Kind nicht Zähne bekommt, darf es durchaus nicht kalt trinken; und dann muß es nur nach und nach an das kalte Getränk gewöhnt werden.

In manchen Fällen, bei Kindern von einer schlaffen Faser, gab ich auch einen Theeaufguß zum gewöhnlichen Getränk. Er bewies sich in diesen Fällen ganz vortreff-

lich; nur mögen ihn nicht alle Kinder, und zudem verursacht er in die Länge leicht eine Trockenheit des Darmkanals, woher alsdann Hartleibigkeit entsteht. Und wenn das Kind nebenher Mehlbrei bekommt, so erzeugen sich dann im Darmkoth öfters weißliche Pfröpfe, die nicht übersehen werden dürfen.

Uebrigens ist auch Zuckerwasser, und der Absud von den Species, die in den Apotheken unter dem Namen Species decocti pro potu infantum vorräthig sind, als Kindertrank nicht zu verachten.

§. 374.

Nebst Wärme, Speise und Trank ist aber eine Hauptbedingung des Gedeihens der Kleinen Reinlichkeit, und diese wird durch fleissiges Baden am schnellsten und vollkommensten bezweckt.

Ein kleines Kind muß tagtäglich warm gebadet werden, entweder in blossem Wasser, oder noch besser in drei Vierteltheil Wasser und ein Vierteltheil Milch.

Die Wärme muß nach den bereits früher (§. 27.) gemachten Angaben, und zugleich auch durch das Gefühl bestimmt werden, in welcher letzteren Hinsicht man aber nicht die Hand, sondern den entblößten Ellenbogen als Prüfungsmittel gebrauchen muß.

Dieses Baden muß bis in den sechsten Monat, und darüber fort gesetzt werden; nachher badet man die Kinder allmählig seltener.

§. 375.

Ferner ist zum gehörigen Gedeihen eines kleinen Kindes vieles Schlafen erfoderlich. „Homo genitus

premitur somno per aliquot menses: deinde longior in dies vigilia," sagt Plinius.

Kleine Kinder schlafen mehrere Monate hindurch mehr, als sie wachen; aber sehr unordentlich, und schreien dazwischen viel sowohl bei Tag, als bei Nacht, wozu sie bald Hunger und Durst, bald Verunreinigung, bald irgend etwas, das ihnen auf irgend eine Art lästig ist, bringt. Daher alsdann stets nachgesehen werden muß, was die Ursache dieser Unruhe ist.

Späterhin fangen sie an, mehrere Stunden des Tags zu wachen, besonders wenn sie gut unterhalten werden; müssen aber unter Tags noch ihr reichliches Schläfchen geniessen: und merkwürdig ist es, daß sie das Bedürfniß des Schlafs stets durch Weinen ankündigen, bis sie darüber wirklich in den Schlaf fallen, und dieß dauert, bis sie beinah zwei Jahre alt sind.

Da nun dieß beständige Wimmern und Weinen den Pflegerinnen der Kleinen sehr lästig wird; so wenden sie allerlei Mittel an, sie früher zum Schlafen zu bringen. Sie tragen und schaukeln sie auf den Armen, sie singen (die bekannten Wiegenlieder), sie wiegen sie.

Dieß Alles ist zwar nicht schädlich, aber unnöthig, ja sogar Zweck verfehlend; denn Kinder, die man an dergleichen nicht gewöhnt, lernen offenbar früher einschlafen. Am passendsten fand ich indessen zu diesem Behuf noch eine Schaukel, besonders wenn sich die Wärterinn selbst mit dem Kind im Arm sanft schaukelt.

Unverantwortlich aber ist es, und was demohngeachtet häufig geschieht, sich betäubender Mittel in dieser Hinsicht zu bedienen.

§. 376.

In ihrem Schlaf muß man die Kleinen niemals stören, noch weniger sie gewaltsam wecken; sondern sie jedesmal ganz ausschlafen lassen, und sie beim Erwachen freundlich anreden und behandeln. Denn der erste Eindruck beim Erwachen auf das Gemüth der Kleinen ist nicht gleichgiltig; in der Regel bestimmt er nicht bloß ihre Laune für den ganzen Tag, sondern legt auch durch öftere Wiederholung den ersten Grund für ihre künftige herrschende Gemüthsstimmung. Man muß mit Kindern wieder zum Kind werden, nur mit wohl überdachten Zwecken, und mit Einheit in seinen Grundsätzen.

Erst wenn die Kinder drei Jahre alt geworden sind, fangen sie an, mit Umgehung des Schlafens unter Tags, Abends zur ordentlichen Zeit schläfrig zu werden, und einer ununterbrochenen Nachtruhe zu geniessen.

Wenn sie nun allmählig in die Jahre treten, wo sie des Unterrichts wegen des Morgens zu einer bestimmten Stunde das Bett verlassen müssen; so muß man sie auch da nicht durch gewaltsames Wecken, sondern dadurch zur gehörigen Ordnung gewöhnen, daß man sie allmählig verhältnißmäßig früher zu Bett bringt. Dann werden sie nach einem sattsamen Schlaf schon selbst zur gehörigen Zeit zu erwachen lernen.

§. 377.

Was aber die Lage betrifft, die man ein Kind lehren soll, im Bett an zu nehmen, so läßt sich hierüber gar keine Regel angeben, weil die Kinder im Schlaf allzu unruhig sind, und ihre Lage alle Augenblicke, oft auf die seltsamste Art, verändern.

Es wurde schon oben (§. 328.) bemerkt, daß die Kinder gern auf dem Bauch liegen. Uebrigens aber werfen sie sich öfters im Bett herum, legen sich oft quer, noch öfters verkehrt, mit dem Kopf zu Fussen u. s. w. Zwischendurch liegen sie auch oft auf dem Rücken, und sperren die Beine von einander; daher es sehr zweckwidrig ist, sie, was öfters geschieht, in ihr Bett hinein zu binden.

Dieses muß vielmehr geräumig, und so eingerichtet sein, daß das Kind nicht heraus fallen kann. Zu welchem End die bekannten mit Gittern oder Geländern versehenen Bettstätten sehr zweckmässig sind.

Das Bett selbst sei so eingerichtet, wie ich bereits oben (§. 317.) angegeben habe. Es muß stets ganz horizontal, und unnachgiebig sein, und unter dem Kopf nur eine mässige Erhöhung haben; auf diesem gewöhne man die Kinder, zumal wenn sie einmal anfangen, sich des Nachts ruhiger zu verhalten, gerad ausgestreckt zu liegen, und mit der nur mässigen Erhöhung unter dem Kopf sich zu begnügen.

Es ist wahrhaftig Alles nur Gewohnheit, so lang nemlich der Mensch gesund ist!

§. 378.

Eine bei Kindern alltägliche Erscheinung ist das **kratt Werden** *). Dieses rührt aber nicht, wie **Campe**

*) Dieser Punct gehört freilich nicht hierher, sondern eigentlich in das Gebiet der Kinderkrankheiten; weil es aber bis hierher noch keiner von den Kindsstuben-Philosophinnen eingefallen ist, gegen diesen Zufall ärztlichen Rath ein zu holen, sondern die Sache noch immer abgethan wird, wie Essen und Trinken; so mögen diese paar Paragraphen immer hier stehen.

es erklärt, daher, daß die Haut vom Harn wund wird; nichts weniger, es ist von ganz anderer Quelle.

Allerdings trägt Unreinlichkeit zur Vermehrung dieses Uebels, wenn es einmal da ist, ungemein viel bei; auch könnte die Schärfe des Urins, wenn das Kind vernachlässigt wird, die Haut allerdings wund machen: allein dann ist dieses wund Sein von dem eigentlichen fratt Sein auch sehr verschieden.

Fratt werden die Kinder zunächst um die Genitalien herum, und da zwar am stärksten; dann aber an allen Stellen, wo die Haut Falten macht, und dieß um so mehr, je fetter das Kind ist. Die Haut wird da roth, heiß, und schwitzt dann eine Feuchtigkeit aus, die einen eigenthümlichen üblen Geruch hat.

Dieß Uebel erscheint so oft, als das Kind nicht wohl ist, namentlich in der ersten Zahnentwicklungs-Periode, so daß man aus dieser Erscheinung ganz sicher auf die Unpäßlichkeit des Kindes schliessen darf, und dann nur noch nach zu spüren hat, von welcher Art sie sei.

Das fratt Sein der Kinder ist also nichts Anders, als eine Art kritischer Auswurf.

§. 379.

Dieser Auswurf raubt aber den Kindern die Ruhe, indem an diesen Stellen die Haut heftig brennt.

Daher ist man in den Kindsstuben schon von jeher geschäftig gewesen, den Kleinen dagegen Erleichterung zu schaffen; man verfiel aber gerad auf das Verkehrte. Man streut nemlich auf diese entzündeten Stellen Streupulver, wozu man sich gewöhnlich des Hexenmehls be-

dient *); allein so weit reicht die Einsicht nicht, um sich zu überzeugen, daß man dadurch das Uebel nur nährt, ja verschlimmert, anstatt es zu vermindern.

Im ersten Augenblick zwar wirkt das aufgestreute Pulver in etwas kühlend; so wie es sich aber mit der ausgeschwitzten Feuchtigkeit und der erhitzten Haut in denselben Wärmegrad gesetzt hat, vermehrt es das Uebel auf eine doppelte Art.

Erstens reizt es mechanisch, und dann, weil sich die ausgeschwitzte Feuchtigkeit hinein zieht, da verweilt, und noch schärfer wird, so vermehrt es die Entzündung auch noch von der chemischen Seite.

Man sieht also hieraus, wie unvernünftig man handelt, und wie sehr man die Leiden der unschuldigen Kleinen vergrössert, wenn man so blind in den Tag hinein Streupulver anwendet.

§. 380.

Was ist also unter solchen Umständen zu thun?

Das einzige, vernunftgemässe, wohlthätige Mittel ist kaltes Wasser. Es läßt sich nicht aussagen, wie wunderthätig heilsam das kalte Wasser in diesen Fällen ist. Das Verfahren ist dieses.

Man nimmt kaltes Wasser, taucht einen feinen, vorher in Milch gesottnen, Schwamm hinein, drückt ihn aus, und hält ihn an die entzündete Stelle. In kurzer

*) In Baiern nennt man dieß stüppen. Campe hat dieß Wort nicht. Stüppen heißt in Baiern so viel als streuen; denn Pulver heißt da Stupp oder Gestüpp. Dieß scheint auch wirklich die ursprünglich Teutsche Benennung zu sein; denn Pulver ist offenbar Lateinischer Abkunft.

Zeit wird er heiß. So wie man dieses gewahr wird, erkaltet man ihn im Wasser wieder, und wiederholt dasselbe.

Unglaublich ist es, wie sehr sich die gequälten Kleinen dadurch erleichtert und erquickt fühlen; augenblicklich werden sie ruhig und geben ihren vergnüglichen Zustand durch heiteres Lächeln zu erkennen.

Dieß Verfahren wird nun, so oft das Kind aufgewickelt wird, Stelle für Stelle wiederholt; und beobachtet man es genau, so ist in der Regel das ganze Uebel innerhalb drei bis vier Tagen bis auf weiters, denn es kehrt in den ersteren Monaten des Kindesalters öfters zurück, wieder gänzlich gehoben.

§. 381.

Dieß ist auch der einzige Fall, in welchem ein Kind von diesem Alter mit kaltem Wasser behandelt werden darf und muß, ausserdem aber niemals.

Zwar hat eine Dame, die lange Zeit in Jamaika gelebt hat, den Hrn. Prof. Colles in Edinburg versichert, daß der trismus nascentium, der vorher auf ihrer Plantage bei den Negerkindern ausnehmend grosse Verheerungen angerichtet habe, jetzt (vermuthlich 1818.) daselbst sehr selten sei.

Sie leitet dieß davon her, daß jetzt die Kinder in den ersten 9 Tagen ihres Lebens kalt gebadet werden. Das Weitere ist an seiner Stelle einzusehen *); ich verweile dabei nicht länger.

---

*) Hamburg. Mag. f. d. ausländ. Literatur d. gesammt. Heilkunde. III. 3. S. 193. Berl. 1819. in 8vo.

§. 382.

Allmählig rückt nun auch die Zeit heran, wo die Zähne nach und nach zum Vorschein kommen.

Gewöhnlich erscheinen die ersten Zähne im neunten Monat. Oefters aber viel später; so daß manche Kinder vierzehn, fünfzehn Monate alt werden, bis sich die ersten Zähne zeigen; manchmal aber auch früher; ja, manche Kinder bringen schon Zähne mit zur Welt. Doch sind dieß immer nur Ausnahmen, und zwar seltne.

So bald nun die ersten Zähne hervor gebrochen sind, so ist es Zeit, an das Abgewöhnen des Kindes zu denken, indem die Gegenwart der Zähne anzeigt, daß es von nun an festerer Nahrung bedürfe.

Das Abgewöhnen geschieht nur allmählig; und um es ohne viel Lärm von Seite des Kindes, und bequemer zu Stand zu bringen, ist es sehr zweckmässig, den Säugling schon bei Zeiten nach und nach von andern Speisen kosten zu lassen. Es äussern oft Kinder von fünf und sechs Monaten schon grosses Verlangen nach dieser und jener Speise, die sie auf dem Tisch erblicken.

Aber auch für die Säugende ist es, wie schon oben (§. 361.) angemerkt wurde, wichtig, das Kind nicht auf einmal zu entwöhnen, weil sie sich sonst vielen unangenehmen Zufällen an den Brüsten, als Stockung der Milch in denselben, Entzündungsgeschwulst, Vereiterung u. s. w., aussetzt.

§. 383.

Bekanntlich bekommt das Kind bis zu Ende des zweiten Jahrs, 20 Zähne, die man die Milchzähne nennt. Dieß ist die erste Zahnentwicklungs-Periode.



Die Milchzähne bleiben bis zum siebenten, achten Jahr; dann werden sie gewechselt, und es treten die bleibenden an ihre Stelle. Dieß ist die zweite Zahnentwicklungs-Periode.

Die dritte tritt im 20 — 22sten Lebensjahr ein. Zu dieser Zeit bekommt nemlich der Mensch die letzten Zähne, die so genannten Weisheitszähne.

Der jedesmalige Zahnentwicklungs-Proceß nimmt aber nicht bloß die Kiefer, und die sie belebenden Organe in Anspruch; sondern der ganze Körper ist in einem besonderen aufgeregten Zustand. Namentlich ist der Ossificationsproceß im Allgemeinen sehr reg, und im raschen vorwärts Schreiten begriffen.

Daher um diese Zeit die Assimilationsorgane in besonderer Thätigkeit, und das Nervensystem ausnehmend reizbar sind. Namentlich ist in dieser Hinsicht die erste Zahnentwicklungs-Periode die ausgezeichnetste.

Daher auch das Kind nie so leicht (von Contagien ist hier die Rede nicht) von der mindesten Schädlichkeit ergriffen wird, als gerad in dieser; und daher sich auch um diese Zeit am häufigsten die Scropheln, und die fürchterliche Rhachitis zu entwickeln anfangen.

§. 384.

Man muß daher um diese Zeit die Kinder ganz besonders in Acht nehmen.

Man sehe zuvörderst zu, daß sie sich nicht überessen, was jetzt, da sie anfangen, nach verschiedenem zu gelüsten, und auch festere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, nur gar zu leicht geschieht.

Das

Das Zweite ist, daß man ihnen keine nachtheiligen Speisen zukommen läßt; dahin gehört Alles, was schwer verdaulich, blähend, und stopfend ist. Dagegen reiche man ihnen nur suppichte, anfeuchtende, leicht verdauliche, und die Leibesöffnung befördernde Nahrungsmittel.

Ferner bewahre man sie jetzt sorgfältig vor aller Erkältung und Zugluft; und endlich, was vorzüglich wichtig ist, sehe man darauf, daß das Kind nicht verstopft ist. Leibesverstopfung und Erkältung sind unter diesen Umständen die gefährlichsten Ereignisse, die ich kenne.

Zwar sorgt in ersterer Hinsicht die Natur in der Regel schon selbst, indem die meisten Kinder, wenn sie zahnen, einen Durchfall bekommen, den man daher auch nicht stillen darf, ausser er wird zu heftig, oder es kommt am Ende Blut.

§. 385.

Will man nun erstens, daß die Kinder unter diesen Umständen nicht von ohngefähr von lebensgefährlichen Fraisen ergriffen werden; so beobachte man, was so eben gesagt wurde; und will man noch ferner, daß keine scrophulösen Geschwülste entstehen, oder das Kind gar rhachitisch werde; so versäume man nicht, dasselbe stets mässig warm zu halten, fleissig der freien Luft nach Maasgabe der Witterung und Jahrszeit geniessen zu lassen; es ferner fleissig zu baden, und nach dem Bad das Rückgrat, und den Bauch mit einem aromatischen Geist zu waschen. Dabei lasse man dem Kind ja nichts zu, was die Blutmasse erhitzt, und in Wallung setzt, z. B. Gewürze, Wein, Bier, u. s. w.

Werden die hier gegebenen Verhaltungsregeln gehörig beobachtet, und versäumt man nicht, so wie Verstopfung eintritt, ohne Verzug sogleich mit Klystieren zu Hilfe zu kommen; so geht die erste Zahnarbeit in der Regel ganz glücklich vor sich.

Die späteren Zahnentwicklungs-Perioden erfodern in der Regel keine besondere Vorsicht.

§. 386.

So wie nun einmal das Kind anfängt, von dem warmen Getränk ab zu kommen, was gewöhnlich eintritt, wenn es ein Jahr und darüber alt ist; so gebe man ihm fortan nichts, als Wasser zu trinken.

Dieß ist der Wein der Kinder in diesem Alter, und in den Jahren der Jugend; dieß nährt, dieß stärkt, dieß erquickt sie, und hält alle Verrichtungen der Organe im Körper in Ordnung.

Bier macht sie stumpf, und träg; und führt frühzeitig Hämorrhoiden herbei.

Was indessen den Wein betrifft, so meint Camper, er müsse Kindern doch so sehr schädlich nicht sein, weil ihn die meisten gern tränken.

Ich war auf diesen Punct aufmerksam, und weiß gegen diese Meinung wenig ein zu wenden. Ich lasse daher den Kleinen manchmal, aber nur selten, etwas wenig, aber auch nur etwas wenig Wein zu; und ich finde, daß er ihnen, mit dieser Vorsicht gestattet, eben nicht schadet. Ob er ihnen aber auch nützt? Nescio.

Zum Glück kommen diese kleinen Gäste nur selten auf den Gedanken, Wein zu kosten. Wasser ist ihr Nectar.

§. 387.

Sind nun die Kleinen einmal auf den Beinen; so sorge man für eine zweckmässige Kleidung; sie wird aber zweckmässig sein, wenn sie gleichmässig warm hält ohne zu belästigen, wenn sie freie Bewegung aller Gliedmassen gestattet, nirgend spannt, drückt, kneipt, namentlich den Unterleib nicht preßt. *)

Der Hals werde bei Knaben mit einer Binde versehen, weil diese vorzüglich Anlage zur häutigen Bräune haben. Uebrigens aber sei die Kleidung leicht, und bequem.

So lang sich aber die Kinder noch nicht rein halten, ist es besser, ihnen keine Strümpfe und Schuhe an zu ziehen, weil sie diese stets naß machen, was nur zur Erkältung Veranlassung giebt. Läßt man aber die Kinder barfüssig gehen; so gewinnt man noch überdieß den Vortheil, daß sie abgehärtet, und also desto dauerhafter werden.

§. 388.

Eben so nothwendig aber, als die Beobachtung aller bisher aufgestellten Verhaltungsregeln, ist zur Erhaltung und Beförderung der Gesundheit der Kinder auch Bewegung.

Ganz kleine Kinder trägt man, um ihnen diese zu verschaffen, bei guter Witterung und Tagszeit wohl verwahrt aus. Manche sehen die Wiege als ein vortheilhaftes Mittel an, den Kleinen die nöthige Bewegung zu verschaffen. Ueber dieses Geräth habe ich mich bereits oben

*) Was aber Faust von den Hosen sagt, ist nicht gegründet.

(§. 375.) erklärt, und füge hier nur noch hinzu, daß ich es auch in der hier aufgestellten Rücksicht für gänzlich entbehrlich halte. Wer aber nun einmal wiegt, der wiege zu seiner Beruhigung auch ferner; nöthig ist die Wiege nicht.

Viel zweckmässiger ist das Fahren der Kleinen in einem Wägelchen in freier Luft; nur schütze man sie durch ein Schattendach vor der unmittelbaren Einwirkung der Sonnenstrahlen.

Daß man übrigens die Lenkung des Fahrzeugs einer vernünftigen Person anvertraue, damit es nicht vielleicht umgeworfen, oder die Kinder sonst irgend einer Gefahr ausgesetzt werden, ist kein überflüssiger Rath.

§. 389.

Ehehin hatte man auch die Gewohnheit, die Kinder, so bald sie ein Verlangen zu gehen äusserten, aber noch zu schwach auf den Beinen waren, durch besondere Vorrichtungen gehen zu lehren, und ihnen damit zugleich auch Bewegung zu verschaffen. Dergleichen waren vorzüglich das Gängelband, und das Laufstühlchen.

Beide sind nicht bloß überflüssig, sondern sogar zweckwidrig und schädlich. Denn zuvörderst bekommen die Kinder, indem sie sich immer auf diese Unterstützungsmittel verlassen, nicht zur gehörigen Zeit die erfoderliche Haltung des Körpers, und Sicherheit im Gebrauch ihrer Gliedmassen; und dann übt das Gängelband einen schädlichen Druck auf die Brust aus, und drückt und zerrt zugleich die Muskeln der Schultern.

Und im Laufstühlchen leiden die unteren Extremitäten durch das lange Stehen, und die Brust durch das Fortschieben desselben.

Am zweckmässigsten lernen die Kinder den Gebrauch ihrer Gliedmassen von der Natur, wie man an den Kindern der Wilden sehen kann. Zudem machen sich die Kinder, wenn es einmal nah an's Laufen hin geht, schon selbst, vom Instinct getrieben, Bewegung, und oft auf die possierlichste Art; sie kriechen z. B. auf allen vieren, oder rücken bald auf einem Hinterbacken, bald auf beiden, u. s. w.

Diese Bewegungen sind für sie, nebst dem Fahren, die heilsamsten und zweckmässigsten; denn es ist überhaupt besser, wenn sich die Kinder etwas später auf die Beine machen, als zu früh: die Knochen und Gelenkverbindungen haben nemlich noch zu wenig Festigkeit, und die Kinder bekommen alsdann leicht krumme Beine.

§. 390.

So wie nun die Kinder einmal laufen können, ist es wichtiger als je vorhin, daß sie sich, so viel wie möglich, im Freien aufhalten. Der Mensch ist ein Luftthier. An die Luft und ihre verschiedenen Veränderungen muß er sich gewöhnen.

Man muß sie deshalb, wenn es auch draussen rauh, stürmisch und naß ist, nicht zu ängstlich in den Zimmern einsperren; nur sorge man dafür, daß die Uebung in der Abhärtung nicht über die inneren Kräfte des kleinen Organismus gehe, und daß sie sich zur rechten Zeit wieder erwärmen, und, wenn sie naß geworden sind, trocknen.

Dann ist es auch nothwendig, daß man den Kindern jetzt durch Spiele nicht nur Gemüthsergötzlichkeit, sondern auch viele körperliche Bewegung verschaffe, vorzüglich durch solche, wodurch die Glieder zugleich auch gestärkt, gelenkig, und geschickt werden.



Nur behalte man sie dabei stets unter kluger Aufsicht, damit sie sich keinen Schaden thun.

§. 391.

Alle und jede Verletzung kann freilich nicht immer verhütet werden; daher ich hier nur auf zwei der wichtigsten Puncte aufmerksam machen will.

Der erste ist, daß das Kind keine Gehirnerschütterung erleide. Man gebe daher auf das sorgfältigste Achtung, daß sie nicht auf den Kopf fallen, mit dem Kopf gegen eine Wand rennen, einen Schlag auf den Kopf bekommen, u. s. w. Man lasse sie daher nicht auf gepflasterten, holperigen, beschränkten Plätzen spielen; sondern weise ihnen dazu einen freien weichen Wasenplatz an. *)

Der zweite Punct ist, daß kein Bruch entsteht. In dieser Hinsicht dürfen kleine Kinder nie fest und eng gewickelt werden. Erwachsnere lasse man nie hohe Sprünge thun, namentlich wenn der Magen voll ist; oder Kunststücke nachahmen, die sie von Luftspringern, Kunstreitern, Gaucklern, u. dgl. gesehen haben. Man gebe nicht zu, daß ältere Kinder jüngere tragen, oder daß sie überhaupt

*) „Die vorzüglichste Ursache aber, sagt Gölis, welche die hitzige Gehirnhöhlenwassersucht bei grösseren, vollkommen gesunden, lebhaften Kindern, welche zu laufen, klettern und springen anfangen, und mitunter öfters fallen, bedingt und hervor bringt, ist nach meiner hundertfachen Erfahrung und nach Baader's Bemerkung die Erschütterung des Gehirns, und beinah der größte Theil der Unglücklichen, welche ich an dieser Krankheit zu behandeln hatte, kam durch diese Gehirnerschütterung um."

schwere Lasten aufheben und tragen, oder zu frühzeitig reiten.

Man nehme sie ferner auch in Acht, wenn sie einen anhaltenden heftigen Husten haben, sich erbrechen, u. s. w., und gebe ihnen dabei die geeignete Hilfe.

§. 392.

Es möchte hier die Frage zu beantworten sein, ob man bei der Kinderzucht Schläge anwenden soll, und darf, oder nicht?

Hierauf hat bereits Quinctilianus, nach meinem Ermessen, meisterhaft geantwortet. Indessen spricht er nur vom Unterricht; wogegen aber geschrieben steht: Wer seinen Sohn lieb hat, spart die Ruthe nicht. Und so ist es auch; ohne Züchtigung wird man ein Kind nicht leicht zum Gehorsam bringen; und ohne blinden Gehorsam ist weder sittliche noch intellectuelle Bildung, und also auch keine geistige, meistentheils aber auch keine körperliche Gesundheit möglich.

Ist aber Züchtigung nöthig, so geschehe sie mit Bedacht, und ohne Nachtheil für die Gesundheit, auch ohne das Kind lang zu ängstigen. Sie muß aber schon frühzeitig, d. h. wenn die Kinder ein Jahr alt sind, anfangen, und bis in's fünfte, sechste Lebensjahr anhaltend, und mit der größten Folgerichtigkeit fort gesetzt werden. Es kommt nemlich dabei nur darauf an, den Eigensinn, und die Bosheit gänzlich aus zu treiben. Späterhin fruchten die Schläge nichts mehr.

Man bediene sich aber dazu nie der Hand, oder eines Stocks, sondern bloß einer Gerte, oder Ruthe, und wende sie an keinem andern, als am Hintertheile an. Niemals



schlage man ein Kind auf den Rücken, am wenigsten auf den Kopf. Welche Folgen Gehirnerschütterungen bei Kindern haben, wurde so eben (§. 391. Anmerk.) gesagt. Aber auch bei schon mehr, und selbst ganz Erwachsnen können Schläge auf den Kopf die traurigsten Folgen haben. *)

§. 393.

Noch muß hier der Uebung der Geisteskräfte, und der Entwicklung des Geschlechtstriebes gedacht werden.

Was den ersten Punct betrifft, so muß man den Geist nicht auf Kosten des Körpers ausbilden wollen, aber auch diesen nicht in seiner Entwicklung zum Nachtheil des ersteren zu weit vorschreiten lassen.

Strengt man die Kinder mit Lernen zu früh an, so wird ihre Gesundheit nach und nach untergraben, und man bereitet ihnen für die Zukunft ein sieches Leben. Fängt man aber zu spät an, sie zu unterrichten; so sind sie bereits ungelehrig, und sie gewinnen in ihrem ganzen Leben kein Interesse mehr für geistige Ausbildung.

Ich will mich nun bemühen, in erfoderlicher Kürze die Regeln an zu geben, welche man in dieser Hinsicht zu beobachten hat, wenn Geist und Körper der Kinder bei gegenseitig zweckmässig beziehlicher Gesundheit erhalten werden sollen.

---

*) Aber selbst bei schon mehr, und ganz Erwachsnen können Schläge auf den Kopf die traurigsten Folgen haben.

Prochaska erzählt folgenden Fall. Ein Schustersjung wurde von seinem Meister öfters mißhandelt, mit Fäusten auf den Kopf geschlagen, zu Boden geworfen, und mit Füssen gestossen. Allmählig schwollen die Knochen ober

§. 394.

Sind die Kinder gesund, so fange man den Elementar-Unterricht mit ihnen an, wenn sie sechs Jahre alt sind. Dieß ist der rechte Zeitpunct.

Im ersten Halbjahr betrage der Unterricht täglich nur eine Stunde, und die, durchaus nöthige, Wiederholung eben so viel. Im zweiten Halbjahr Unterricht und Wiederholung jedes eine halbe Stunde mehr.

Im siebenten Lebensjahr ist es Zeit, den Unterricht auf zwei Stunden täglich aus zu dehnen, und ihn auch noch nebenher im Zeichnen, in der Musik, und in einer lebenden (französischen) Sprache ertheilen zu lassen.

Von jetzt an überhäufe man den Jungen nicht sehr mit Lehrgegenständen. Erst mit dem zehnten Jahr erlangt der Körper und die Geisteskräfte wieder so viel neue Stärke, daß man alsdann auf grössere Vielseitigkeit des Unterrichts mit Erfolg bedacht sein kann.

---

den Augenhöhlen, die Nase und der ganze mittlere Theil des Gesichts unförmlich auf; die Augen erblindeten, und wurden aus den Augenhöhlen hervor getrieben. Er starb achtzehn Jahre alt an gänzlichem Unvermögen ferner noch zu athmen. Die Untersuchung nach dem Tod zeigte, daß die Knochen, die die Augenhöhlen, und die Nasengänge bilden, so wie die beiden Oberkiefer auf die fürchterlichste Art aufgetrieben und verunstaltet waren.

Thunberg sah in Japan an einem Eingebornen von 33 Jahren einen Wasserkopf, der von heftigen Schlägen mit einem Bambusrohr auf den Kopf entstanden war. Die Geschwulst war ansehnlich, und die Nähte des Hirnschedels stark von einander gewichen.



Ueberhaupt sei der ganze Jugendunterricht bis in das achtzehnte Jahr bloß aufs Sinnliche, und die niederern Geisteskräfte, namentlich Gedächtniß, berechnet.

Was das Gedächtniß und die eigentliche Denkkraft in Anspruch nimmt, werde mit den Kleinen fleissig wiederholt; welches am zweckmässigsten im Freien, auf Spaziergängen, u. s. w. geschieht.

§. 395.

Rüstet man die Jugend, vorzüglich jene, die man für ein wissenschaftliches Fach zu erziehen gedenkt, nicht in diesem Alter gehörig mit Gedächtnißkenntnissen aus; so gleichen die Jungen, wenn einmal die Urtheilskraft zur Reife gelangt, einem Baumeister, dem zu dem Bau, den er führen soll, die Materialien fehlen.

Und unterrichtet man sie noch vor der gehörigen Reife der Urtheilskraft, und ohne nur bloß das Gedächtniß an zu bauen, und aus zu rüsten, in höheren Wissenschaften,*) so bildet man aus ihnen hohle, eitle Schwätzer voll Eigendünkel und falschen Wahn, sie wüßten etwas.

Solche sind in die Zukunft für die Wissenschaft verloren, halten gründliches Studiren für Pedanterei, bleiben Halbwisser, wissen sich einen gleissenden Firniß von Vielwisserei zu geben, und holen, wenn sie später der Geist dennoch treibt, etwas aus sich zu erzeugen, den Stoff dazu aus dem Gebiet der Einbildungskraft, die bei

---

*) Nicht einmal in der Naturgeschichte sollte man die Jugend zu frühzeitig unterrichten. Ihr materieller Theil beruht freilich auf sinnlichem Beschauen der einzelnen Gegenstände; allein um in ihn gehörig ein zu dringen sind allgemeine abstracte Vorkenntnisse nöthig.

ihnen nie zur ihr gebührenden Knechtschaft der Vernunft (Man vergl. §. 321.) angehalten wurde, und aus den Wolken, und stiften, wenn sie späterhin allenfalls Einfluß in die Leitung der öffentlichen Geschäfte bekommen, allenthalben nichts als Unheil.

§. 396.

Erst mit dem neunzehnten Jahr geht der Verstand seiner Reife entgegen. Dem Jüngling geht dann eine innere Welt auf. Er lebt in sich gekehrt. Er liebt das abstracte Denken, und die ernste Beschäftigung mit blossen Verstandesbegriffen.

Von nun an sei aber auch seine Erholung geistige Arbeit, und geistige Beschäftigung seine Erholung, nur wenige Stunden der Erheiterung, des gesellschaftlichen Genusses, und der nöthigen körperlichen Bewegung ausgenommen. Daher auch jetzt erst die eigentlich wissenschaftlichen Fächer mit Frucht studirt werden.

Und so die Stufen geistiger Ausbildung hinan geführt, und auf diese Art mit Vorkenntnissen ausgerüstet, gehe dann der junge Mann zu einem höheren besonderen Fach über. Er wird dann, wenn er in das Geschäftsleben eintritt, nicht zum maschinenmässigen Tagsarbeiter herab sinken. Seine Thätigkeit wird kräftige Erweiterung des Kreises des menschlichen Wissens in seinen Berührungen sein.

Wer seinen Geist so anbaut, übt und rüstet ihn nicht nur allein in Uebereinstimmung mit den Bedingungen seiner körperlichen und geistigen Gesundheit und Kräftigkeit, sondern befördert auch die geistige Gesundheit seiner Mitbürger.

§. 397.

Was aber den gewaltigsten aller Triebe, den Geschlechtstrieb, betrifft; so ist grosse Wachsamkeit und Aufmerksamkeit nöthig, damit die frühzeitige Befriedigung desselben, sie mag auf was immer für eine Art geschehen, verhütet werde.

Im Anfang muß es gleichsam physisch unmöglich gemacht werden, daß der Knab davon übertölpelt werde. Späterhin rüste man den Jüngling *) durch Religion mit hinlänglicher Kraft und Stärke des Geistes aus, um der argen Anfechtung nicht zu unterliegen.

Schon frühzeitig fange man an, den Affekten und Leidenschaften der Kinder entgegen zu arbeiten, und lehre sie anhaltend, sie zu mässigen. Man versage ihnen manchmal Etwas von ihren Lieblingsgenüssen und Vergnügungen, und lehre sie dieß mit gänzlicher Gleichgiltigkeit sich gefallen lassen.

Man gewöhne sie, sich öfters kalt zu baden, gestatte ihnen hinreichenden Aufenthalt, und hinreichende Bewegung in freier Luft, richte ihr Nachtlager auf die bereits wiederholt angegebene Art ein, und halte sie an, frühzeitig zu Bett zu gehen, und frühzeitig wieder auf zu stehen.

Man gestatte nicht, daß mehrere Kinder mit einander in einem Bett schlafen. Man habe ein aufmerksames Aug darauf, daß Kinder nicht von Domestiken und Gespielen Uebles lernen. Man habe sie daher immer um sich, und unter guter Aufsicht.

*) Was ich hier sage, bezieht sich zwar auf beide Geschlechter ohne Unterschied; doch hab' ich hier den Jüngling vorzüglich im Aug, weil bei dem Mann der Geschlechtstrieb mehr activ, aggressorisch ist.

Man halte sie stets von solchen Plätzen fern, wo sich der Pöbel ein zu finden pflegt, und wo leichtfertige Reden fallen, und schlechtes Beispiel gegeben wird.

§. 398.

Es ist durchaus nöthig, daß Knaben bis in ihr fünfzehntes, sechzehntes, und Mädchen bis in ihr vierzehntes, fünfzehntes Jahr in Hinsicht auf das Zeugungsgeschäft in gänzlicher Unwissenheit bleiben. Dann aber, denn die Natur bricht sonst wie ein Waldstrom, der durch einen Gewitterregen angeschwollen ist, wild durch, ist es Zeit, sie in dieser Hinsicht mit der Anordnung, und Einrichtung des Schöpfers mit Ernst und Würde bekannt zu machen, damit sie diese Verhältnisse nicht, wie es leider alle Tage geschieht, durch ihres Gleichen, oder gar durch eine ungezogene, und verdorbene Jugend auf eine leichtfertige, und verführerische Art kennen lernen.

Man zeige ihnen den hohen Zweck dieser göttlichen Einrichtung von ihrer wahren, würdigen Seite; mache sie aufmerksam darauf, was die ganze sichtbare Schöpfung mit ihren unaussprechlichen Herrlichkeiten in Beziehung auf unsern Erdball wäre, wenn auf ihm keine Menschen wohnten. Man mache ihnen recht anschaulich, wie so gar kurz das Leben des Menschen sei, und in welch kurzer Zeit also auch das Menschengeschlecht ohne diese göttliche Einrichtung ausgestorben, und der Erdball verödet geblieben wäre.

Man halte ihnen das Beispiel ihrer eigenen Eltern vor, um sie auf die Würdigkeit des Elternstandes aufmerksam zu machen, und zeige ihnen den Werth, und die Wichtigkeit ihres eignen Daseins. Man mache es ihnen recht eindringlich, daß wir hienieden nur deswegen wan=

deln, damit wir uns zu geistigen Bürgern im Staate Gottes bilden, daß dieß unsere einzige Bestimmung hienieden sei, und präge ihnen wohl ein, was Paulus sagt: „Es ist des Menschen Loos zu sterben, und dann gerichtet zu werden.“

Auf diese Art wird ihnen das Zeugungsgeschäft nicht als muthwilliger Gliederkitzel, sondern von seiner würdigen, d. h. von der wahren Seite erscheinen.

§. 399.

Beschäftigen sie sich mit dem Lesen der so genannten Schöngeister, so gebe man ihnen nur die reinen Morgensterne unserer dichterischen Litteratur in die Hand, einen Gellert, einen Weisse, einen Bodmer, Klopstock, u. s. w. Und verwahre sie sorgfältig vor den Erzeugnissen der dichterischen Kraftgeister unserer Tage. Was sind ihre Schöpfungen? Phantastische regellose Fratzen, oder inhaltleeres, mattes, weichliches, meistentheils aber holperiges, schwerfälliges Reimgeklingel, niedrige Possen, oder mit Eigendünkel verzerrt geknetete Pagoden, oder, was das schlimmste und traurigste ist, leichtfertiger Sirenengesang.

Namentlich halte man jugendliche, noch unverwahrte Gemüther fern vom Lesen aller Schauspiele, Romane, und selbst der meisten Erzählungen. Denn, leider! eine Menge von den so genannten moralischen Erzählungen sind nichts weniger als moralisch. Diese Schriften sind für die Jugend die Stimme der Schlange im Paradies.

Man halte also als Grundsatz fest, so jungen Leutchen durchaus kein Buch zu gestatten, das man nicht kennt. Jünglinge mache man auf ihre künftige Be-

stimmung im bürgerlichen Verein aufmerksam; und Mädchen bilde man zu guten Haushälterinnen, und trage ihnen täglich ihr reichliches Maaß von häuslichen Beschäftigungen auf.

§. 400.

Fort und fort lege man in dieser Hinsicht die lehrende, und bildende Hand an das Gemüth des heran reifenden Jünglings.

Giebt es im Weg verführerische Gemälde oder Kupferstiche, so zeige man ihm sogleich das Hinfällige und Nichtige aller irdischen Dinge, und befeure ihn, sich unablässig sittlich zu veredeln, und immer nur das zu suchen, was oben ist. Mit einem Wort, man waffne die Brust des Jünglings mit den Grundsätzen des Christenthums, so wird ihm die Verführung nichts anhaben.

Man eröffne ihm die Aussicht, wie er sich um so früher in den Stand setzen werde, sich eine Lebensgefährtinn wählen zu können, je eifriger er sich bestrebt, sich in seiner Wissenschaft, oder Kunst, oder was immer für einem Fach, zu vervollkommnen; und wie er ferner die Freuden des Ehestands nur dann ganz rein, und auf eine würdige Art geniessen werde, wenn er sich bisher auch rein erhalten hat.

Man zeige ihm alsdann auch noch, wie der Körper nur bloß durch Bewahrung der Keuschheit in der Jugend diejenige Kräftigkeit erlange und behalte, die erfoderlich ist, um nicht nur allein im heiteren Genuß einer blühenden Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen, sondern auch, wenn in der Verflechtung der Schicksale allenfalls schwere



Krankheiten herbei geführt werden, diese wieder glücklich zu überwinden. *)

2. Von dem Verhalten der Frauenzimmer insbesondere.

a. Verhalten der Jungfrauen.

§. 401.

So lang ein Mädchen Kind ist, hat es vor den Knaben nichts Besonderes zu beobachten; so wie es aber einmal anfängt, zur Jungfrau heran zu reifen, so treten ganz eigene Rücksichten ein.

Zuvörderst verliere man nie aus dem Gesicht, daß das Mädchen hienieden bloß dazu bestimmt ist, Mutter zu werden. **) Demnach ist schon frühzeitig darauf zu sehen,

*) Uebrigens ist noch zu bemerken, daß diese Anfechtungen durchaus nicht unüberwindlich sind; ja Wer die ersten Stürme recht ritterlich besteht, dem wird der Kampf für die Zukunft nicht mehr schwer. Der Trieb geräth gleichsam in eine Art von Schlummer, und seine Regungen haben alsdann bei weitem die Heftigkeit nicht mehr, daß das Verlangen, und die Phantasie auf den Geist störend einwirke, und ihn von ernsthaften Beschäftigungen, und einer sichern Richtung seines sittlichen Strebens ab zu ziehen vermöchte. Und häuft sich des materiellen Reizes zu viel an; so weiß die Natur zur rechten Zeit schon selbst ab zu leiten.

Es ist durchaus nicht nothwendig, was Kant sagt, daß der Jüngling eine gewisse Zeit seines Lebens mit Lastern ausfüllen werde.

**) Durch getreue Erfüllung der Mutterpflichten erreicht das Weib seine zeitliche und ewige Bestimmung. „Das Weib wird aber seelig werden durch Kinder zeugen, so sie bleibet im Glauben, und in der Liebe, und in der Heiligung sammt der Zucht, sagt Paulus."

sehen, daß der weibliche Körper zuvörderst in seinen räumlichen Verhältnissen keinen Nachtheil erleide. Und hier tritt ein einziger Punct ein, der schon bei kleinen Mädchen nicht übersehen werden darf.

Man lasse sie nemlich ja nicht zu lange Zeit und anhaltend, zumal auf harten Sitzen, sitzen, sonst bekommt das Steißbein, und damit auch zugleich die Spitze des Kreuzbeins nach und nach eine zu grosse Biegung nach vorn, und die Knorren der Sitzbeine werden zu dick.

§. 402.

Ist es schon für einen Jüngling ein grosses Unglück, wenn er eine Rückgratskrümmung erleidet; so ist es für ein Mädchen ein doppeltes; daher auch bei Mädchen eine doppelte Vorsorge an zu wenden ist, um dieses unglückliche Ereigniß ab zu halten.

Nicht nur ist also alles Das sorgfältig zu beobachten, was in dieser Hinsicht schon früher (§. 385.) angegeben wurde, sondern überdieß ist auch noch zuvörderst darüber zu wachen, daß ein Mädchen sich durchaus nicht schnüre.

Der weibliche Körper soll sich allenthalben hin frei und ungehindert entwickeln; mehr als dem Mann ist dem Weib Ebenmaaß in allen Theilen, erfoderliche Geräumigkeit derselben, und freie Thätigkeitsäusserung der Lebenskräfte nöthig, wenn sie anders Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett glücklich überstehen soll.

Das Schnüren aber giebt erstens dem knöchernen Brustgehäus eine der weiblichen Eigenthümlichkeit ganz entgegen gesetzte Form; dann preßt es die Eingeweide

des Unterleibs theils nach oben gegen die beim Weib ohnehin engere Brusthöhle, theils nach unten der Beckenhöhle zu, wodurch der Uterus allmählig entweder tiefer zu stehen kommt, oder eine Schieflage nach vorn annimmt.

Nicht zu gedenken, daß diese Eingeweide durch den täglichen anhaltenden Druck selbst in ihren Verrichtungen auf mannigfaltige Art gestört; und daher am Ende nothwendig auch die Menstruation in Unordnung gebracht werden muß.

§. 403.

Dazu kommt, daß durch die Schnürbrust die Streckmuskeln des Rückgrats nach und nach ihre Stärke und Kraft verlieren, daher dann dieser Küraß auch in der Schwangerschaft unentbehrlich wird. Nun denke man sich aber den schwangeren, täglich an Ausdehnung zunehmenden Uterus, man denke sich ihn vollends in Beziehung auf die Lage und Stellung, die er haben soll, damit man auch einer glücklichen Geburt entgegen sehen dürfe; man denke sich nun dieses Organ unter solchen Umständen in dieser Folterpresse!

Ist nun die Schnürbrust auch noch vollends so lang, wie auch wirklich vor 30 und mehr Jahren die Mode herrschte, daß sie sogar auch die Hüftbeine umfaßt; so werden nach und nach auch diese in eine regelwidrige Stellung gezwungen, und die üblen Folgen vervielfältigen sich.

§. 404.

Zu allen diesen Nachtheilen gesellt sich aber auch noch dieser, daß die Schnürbrüste häufig Rückgratskrümmungen erzeugen. Denn weit gefehlt, daß sie eine gute Hal-

tung geben, welches schädliche Vorurtheil bis diese Stunde noch unvertilgbar in tausend und aber tausend Köpfen vornehmer und nicht vornehmer Frauen sitzt, sind sie vielmehr das sicherste Mittel, auch da, wo ausserdem keine solche Verunstaltung entstanden wäre, sie herbei zu führen.

Und leider! hat auch jetzt wieder diese Mode eingerissen. Sogar die leidigen Blankscheite gehen wieder in Schwang.

Es sind erst wenige Jahre, daß ich ein Mädchen in der Blüthe des jungfräulichen Alters an einer Verhärtung des unteren Magenmunds ärztlich behandelte, die sie sich bloß durch das Blankscheit zuzog, das immer schief stund, und mit seinem unteren Ende einen beständigen Druck auf jene Gegend ausübte. Zum Glück war das Uebel noch so jung, daß es noch Heilung zuließ, und sie so dem nicht gar fernen Hungertod entrissen wurde; denn bereits vertrug der Magen nichts mehr, als einige Löffel voll dünne Suppe, und diese nicht mehr ohne Schmerzen. Dieß sind die süssen Früchte des Schnürens, und der Künsteleien am Körper.

§. 405.

Diejenigen Frauenzimmer, denen doch noch ein bißchen von dem Glauben an die Schädlichkeit der Schnürbrüste hängen geblieben ist, hintergehen sich nun selbst, und Andere dadurch, daß sie sagen, das, was man jetzt trägt, seien nicht eigentliche (steife) Schnürbrüste, sondern nur (weiche, nachgiebige) Schnürleibchen; allein ihre Einsicht reicht nicht so weit, zu wissen, daß Diese in Hinsicht auf ihre Wirkung gerad dasselbe sind.

Denen, welche glauben, die Schnürleibchen geben eine schöne Taille, hab' ich zwar so eben (§. 403. 404.) geantwortet. Wollen sie sich aber eine volle Ueberzeu-

gung von der Grösse und Unwürdigkeit dieses Wahns verschaffen; so betrachten sie einmal die alt griechischen und römischen weiblichen Statuen; betrachten sie nur Sömmerring's Abbildung eines Frauenleibs, der endlich in die Schnürbrustformen gezwungen ist, und lesen sie, was uns die glaubwürdigsten Reisenden von dem schönen Wuchs und der Zierlichkeit des weiblichen Theils derjenigen Wilden erzählen, die die ganze Lebenszeit hindurch nackend gehen, wie z. B. die Einwohnerinnen der Insel Nukahiva.

§. 406.

Es giebt aber für die Vertheidigerinnen des Schnürens noch einen Anhaltpunct; sie sagen: wenn ein Frauenzimmer recht (darunter verstehen sie vermuthlich geschmackvoll, oder vielmehr dem augenblicklich herrschenden Geschmack gemäß, zierlich, fein) angezogen sein will; so müsse sie durchaus geschnürt sein.

Diese mögen es sich aber nur immer gefallen lassen, wenn ihnen aus guten Gründen versichert wird, daß dieser Geschmack noch ein Ueberbleibsel nordischer Barbarei sei, und daß die hinauf gepreßten Brüste, das Unanständige dieser Verkehrtheit nicht zu berühren, im Gegensatz mit der weiteren, durch das Schnüren bewirkten, Körperform eine Figur von einem weiblichen Leib darstellt, die ein gereinigtes Gefühl für wahre Schönheit beleidigt.

Ein solcher Geschmack ist vollkommen gleich dem Geschmack der Botocudinnen, die da glauben, erst dann anständig geziert, und schön zu sein, wenn sie ihren Holzpflock in der durchbohrten Unterlippe, und den beiden Ohrenlappen stecken haben.

Osiander sagt: nicht eine einzige Schöne, vielleicht in ganz Europa, dürfte sich nackend neben eine Venus, und ich setze hinzu, neben eine Einwohnerinn der Insel Nukahiva, stellen.

Höchst merkwürdig und bedeutungsvoll, und also für unsere heutigen Modedamen höchst warnend, bleibt es immer, daß die männliche Geburtshilfe gerad zu der Zeit allgemein als dringendstes Bedürfniß gefühlt wurde, als die Mieder herrschten; aber auch nur bei jenen Nationen, bei denen dieses auserlesene Rüstzeug despotisches Ansehen gewann *).

§. 407.

Eine der vorzüglichsten Sorgen eines heran reifenden Mädchens muß die Sorge für die Brüste, ein Hauptorgan des weiblichen Körpers, sein.

So wie sie anfangen sich zu entwickeln, so dürfen sie nicht im mindesten gedrückt werden; aber schon früher vertragen sie keinen Druck, denn die Milchdrüsen, wiewohl sie zur Zeit noch nicht gänzlich entwickelt, aber doch schon, und zwar äusserst fein gewebt, vorhanden, und auch im gänzlich entwickelten Zustand äusserst zart gebaut sind, liegen auf den harten Rippen.

---

*) Es ist billig zu verwundern, daß Frank, wo er in seiner medicinischen Polizei von den Schnürbrüsten spricht, ihnen eine Wirksamkeit gegen Rückgratskrümmungen beilegt. Seine Worte sind diese: „Die erste Schnürbrust war ganz gewiß eine chirurgische Erfindung, und bloß bestimmt, ein bucklichtes Geschöpfe wieder gerade zu machen. Aus dem guten Erfolge glaubte man endlich, ohne Schnürbrust könne kein Kind jetzt mehr gerade wachsen." Indignor, quandoque bonus dormitat Homerus.



Daher es eine höchst wichtige Regel ist, sie vor allem Druck in Acht zu nehmen, da sie keine weiche nachgiebige Unterlage haben; denn, so wie sie einen beträchtlichen Druck erleiden, so ist für die Zukunft zur Entstehung von verhärteten Knoten, und zum daraus entstehenden Brustkrebs der Grund schon gelegt.

§. 408.

Es hat sich demnach ein solches Mädchen sorgfältig zu hüten, daß sie sich mit der Brust nirgend anlehnt, namentlich nicht gegen einen scharfen Rand; daß sie daran nicht gekneipt werde, keinen Stoß, u. s. w. bekomme.

Vor Allem aber kommt hier die Kleidung in Betracht.

Die Brüste bloß zu tragen ist gegen alle Züchtigkeit, die die erste Zierde des Mädchens sein muß; und contrastirte auch in physiologischer Hinsicht sehr mit der Gewohnheit, am übrigen Körper stets bekleidet zu sein.

Je mehr wir nemlich an die Kleidung gewöhnt sind, desto weniger dürfen wir, ohne die Gesundheit in Gefahr zu setzen, es wagen, einzelne Theile des Körpers, besonders solche, die von Kindesbeinen an bedeckt getragen werden, zu entblössen, und sie der Einwirkung der freien Luft Preis zu geben.

Daher es nothwendig ist, die Brüste durch eine leichte Bekleidung in gleichmässiger Wärme zu erhalten. Keineswegs darf sie aber die Kleidung irgendwo drücken, in welcher Hinsicht hier die Schnürbrüste und Schnürleibchen zuvörderst wieder in Betracht kommen.

Der Schade, den sie auch in dieser Beziehung stiften, ist mehrfach.

§. 409.

Zuvörderst ist an zu nehmen, daß die meisten Unglücklichen, die am fürchterlichen Brustkrebs zu Grund gegangen sind, den Grund zu diesem Uebel schon in früher Jugend durch das Schnüren gelegt haben; und dann hat die Schnürbrust, oder das Schnürleibchen den weiteren Nachtheil, daß die beständig nieder gedrückten Brustwarzen sich nicht entwickeln können, woher so viele Frauen im Wochenbett nicht zu säugen im Stand sind, und wenn sie es dennoch durchsetzen wollen, unendliche Schmerzen zu erdulden haben, und überdieß noch Stockungen der Milch in den Brüsten, Milchknoten, Entzündung und Vereiterung derselben unterworfen sind.

Es sind nicht ganze drei Jahre (ich schreibe dieß im Jänner 1821), daß ich ein abgeschmacktes, eitles, gefallsüchtiges Mädchen von einer Vereiterung an der rechten Brust heilte. Sie schnürte sich fleissig mit einem neumodischen (unschuldigen, wie es die übel unterrichteten Modephilosophinnen nennen) Schnürleibchen, dessen oberer Rand zunächst an die Brustwarze reichte. Und genau nach der Linie dieses Randes gieng auch die ganze untere, bisher stets gedrückt gewesene, Hälfte der Brust in Vereiterung über. Was weiter erfolgt, wenn sie allenfalls Mutter werden sollte, steht zu erwarten.

Allenthalben also, und in allen Beziehungen stiftet diese Art Kleidungsstücke nichts als Unheil, und nirgend und niemals auch nur den mindesten Nutzen.

§. 410.

Um die Zeit, wo die monatliche Reinigung ein zu treten pflegt, laufen die Brüste bei vielen Mädchen, besonders bei solchen, bei denen sie sich stark entwickeln, sehr an; und es bilden sich in ihnen grosse Knoten, die sich anfühlen, wie Knäule von Würmern; welches Ereigniß sich gern wiederholt, so oft die Reinigung wieder eintreten will.

Unter solchen Umständen wird es also noch dringender, diese Organe vor allem Druck zu schützen, und sie stets, wiewohl nur mässig, warm zu halten; niemals aber der unmittelbaren Einwirkung der atmosphärischen Luft aus zu setzen.

Ueberhaupt muß es allen Mädchen schon frühzeitig eingeprägt werden, daß sie ihre Brüste vor jedem Druck, Stoß, vor jeder Quetschung auf das sorgfältigste in Acht nehmen; denn dieß ist die häufigste Quelle des fürchterlichen Brustkrebses.

Sie müssen sich daher, wenn sie schreiben, sticken, zum Fenster hinaus sehen, u. s. w. niemals mit der Brust an den Rand des Tisches, der Stickrahme, des Fenstergesimses u. s. w. anlehnen.

Ein Frauenzimmer gieng am Brustkrebs in Folge dessen jämmerlich zu Grund, weil sie sich, indem sie bei einer gebetenen Kaffeegesellschaft bedienend zureichte, über eine hohe Sessellehne vorwärts über bog, am Rand derselben an einer Brust drückte.

§. 411.

Da die Mädchen vermög ihrer häuslichen Bestimmung, und der (bei civilisirten Völkern) derselben gemäß eingerichteten Erziehung bei weitem nicht so viele Gelegenheit haben, sich ab zu härten; so ist es doppelt wichtig, ihre Kleidung zweckmässig ein zu richten. Sie muß nemlich, ohne zu belästigen und zu erhitzen, eine stets gleichmässige Wärme erhalten.

Die jetzige dünne und enge Frauenzimmerkleidung ist, in unserm Klima, das so auffallenden Witterungs-Veränderungen unterworfen ist, namentlich aber in dem Alter, wo der Körper so eben seiner völligen Geschlechts-

reife entgegen geht, die schädlichste, die ich kenne, zumal da sie auch noch zu allem Ueberfluß den Hals, den oberen Theil der Brust, und rückwärts die Schultern grossentheils unbedeckt läßt.

Daher aber auch grossentheils die vielen Kränklichkeiten und schmerzhaften Zufälle (Vorbothen genannt) zur Zeit der heran nahenden Menstruation; daher die alltäglichen Verstimmungen des Nervensystems, die falschen Appetite, die mangelhafte Verdauung, unordentliche Darmausleerung, Kopf- und Zahnschmerzen, Anschwellung der Backen, des Zahnfleisches, der Drüsen, Halsentzündungen, Einfälle und Launen, Gemüthsverstimmungen, Exaltationen, Krämpfe, seltsame Nervenzufälle, Erscheinungen, abentheuerlicher Schlaf, Mondsüchtigkeit, Koliken, weisser Fluß, Bleichsucht, Wassersucht, Abzehrung, u. s. w.

§. 412.

Im Ganzen genommen trinken Frauenzimmer weniger, als die Männer; essen aber mehr, und sind auch genäschiger; daher sie auch um so mehr sich in Acht zu nehmen haben, ihrem Gelüsten nicht zu sehr zu folgen.

Im Allgemeinen ist ihnen eine zu rohe und schwer verdauliche Kost nachtheilig; besonders aber alle geistigen, erhitzenden Getränke, stark gewürzte und gesalzne Speisen, da sie saftreicher sind, als die Männer, und dabei viel beweglichere Nerven und Gefässe haben: wogegen aber gute leichte Fleischspeisen, Fische von der bessern Gattung, und zweckmässig zugerichtet, feine Gemüse, lockere, wohl aufgeschloßne Mehl- und Milchspeisen, so wie die wohl gereiften edleren Obstsorten, u. dgl. die für sie angemessensten Nahrungsmittel sind.

Wasser ist für Frauenzimmer das gesündeste Getränk *); etwas Wein ist zu gestatten; Bier, als gewöhnliches Getränk, nährt zu sehr, macht dickleibig und schwerfällig, und schadet am Ende der Feinheit in Gesinnung und Sitte. Bier sollen junge Mädchen eigentlich niemals trinken; erwachsne aber nur sehr mässig, und da, besonders zur Zeit der heran nahenden Menstruation, oder der fliessenden Reinigung selbst, niemals ganz kalt vom Keller her, am wenigsten abgezogenes (sehr schäumendes, und weisses, weil dieses in der Regel noch nicht gehörig vergoren hat, und meistens noch Hefe mit sich führt.

§. 413.

Zur Zeit, wo die Menstruation endlich wirklich eintritt, ist eine noch grössere Behutsamkeit in Beziehung auf Speise und Trank, und das übrige Verhalten erfoderlich.

Jetzt meide das Mädchen alle heftige Bewegung und Erhitzung des Körpers, namentlich das Tanzen; hüte sich aber noch mehr vor aller Erkältung; halte vor Allem die unteren Extremitäten, und den Unterleib stets trocken und gleichmässig warm, so wie die Brüste.

Waschen im kalten Wasser ist jetzt eine der ersten Schädlichkeiten, so wie sie sich zur Regenszeit vor dem Eindringen des Regens wohl zu schützen hat.

*) Wiewohl Roderich a Castro meint, Wasser mache unfruchtbar, und daher auch die geringe Bevölkerung von Spanien herleitet. Allein er giebt hiervon sogleich noch einen andern Grund an, und damit hat er das Ziel näher getroffen. „Adde meretricum numerum, sagt er nemlich: a quibus homines exhausti et infoecundi redduntur.“

Zeigen sich kurz vor dem Eintritt der Menstruation einige Beschwerden, die auf bewegte Vollblütigkeit deuten; so sind eröffnende, kühlende, vegetabilische Speisen, und eben so kühlende, säuerliche Getränke besonders heilsam, vorzüglich aber lauwarme, zuvörderst Chamillenbäder.

§. 414.

Während dem Menstrualfluß sind folgende Dinge die größten Schädlichkeiten. Sie unterdrücken denselben, oft augenblicklich, und führen dann die hartnäckigsten, oft schmerzhaftesten, Krankheiten herbei, die nur zu oft tödtlich werden. Ja, manche von diesen Schädlichkeiten sind im Stand, in wenigen Stunden zu tödten. Vor diesen hat sich also ein Mädchen unter diesen Umständen zuvörderst zu hüten.

Sie sind: alles im Schmalz Gebackene, so lang es noch heiß und warm ist. Neugebacknes Brod, namentlich so lang es noch warm ist. Süsse Milch *). Salat. Kaltes Getränk. Nässe.

Ja, ein menstruirendes Mädchen muß niemals, auch nur mit einer Hand in sehr kaltes Wasser langen.

Eine Köchin, die eben menstruirte, holte schwarz Wildpret mit einer Hand aus einem Scheffel hervor, in dem es unter einer Eisdecke im Essig lag. Von Stund an trat der Fluß zurück, es entstund ein heftiges Fieber, die Hand schmerzte sehr, schwoll auf; es entzündeten sich die Flechsenscheiden der Streckmuskeln, und die Bänder des Handgelenks; und rothe Striemen liefen den ganzen Vorderarm

*) Gestockte (saure) Milch aber, so wie Buttermilch, kann gestattet werden.

entlang hinauf. Die Krankheit war höchst schmerzhaft und hartnäckig. Es entstund freiwillige Verrenkung der Hand; und nur nach unsäglich angewandter Mühe erfolgte erst nach Verlauf von vier Monaten endlich doch eine glückliche Heilung. Doch war die Hand jetzt merklich kleiner als die andere, und sehr schwach.

Aus diesem wird sich leicht entnehmen lassen, daß zur Zeit der Menstruation alles Waschen, jede Beschäftigung mit Wasser sehr bedenklich sei. Ist dieses warm, so schadet es eben nicht; doch ist wegen des Verdunstens des Wassers von den benetzten Theilen an der Luft, wegen des naß Werdens der Füsse u. s. w. Erkältung kaum zu vermeiden. Kalt Waschen aber muß zu dieser Zeit gänzlich vermieden werden.

Geräth ein solches Mädchen in einen Regen, werden die Schuhe durchnäßt, so sei ihre erste Sorge, so wie sie nach Haus kommt, zu wechseln.

Niemals auch muß sie sich zu dieser Zeit an einem kühlen feuchten Platz, z. B. an einem schattigen Ort im Thau, oder nach einem kurz vorher gegangenen Regen, oder an einer von Natur feuchten Stelle in's Gras, auf eine Rasenbank, u. s. w. setzen.

Und ist es schon zur Zeit, wo die Menstruation eintreten soll, wichtig, daß Unterleib, Schenkel und Füsse gleichmässig warm gehalten, und vor der unmittelbaren Einwirkung der äusseren Luft geschützt werden; so wird diese Vorsicht jetzt dringend.

§. 416.

Ueberhaupt gehört Nässe, und auch nur blosse Feuchtigkeit, unter diesen Umständen zu den mächtigsten Schäd-

lichkeiten. So wirkt eine feuchte Wohnung, feuchte Kleidung äusserst nachtheilig ein; daher alle Kleidungsstücke vor dem Anziehen wohl getrocknet und gewärmt werden sollten.

Schädlich ist namentlich alle neu gewaschne (Anzieh- und Bett-) Wäsche, wenn sie, so wie sie aus dem Wäschkasten kommt, gleich gebraucht wird; immer sollte sie vorher wohl getrocknet, ja, gleichsam gedörrt, und durchräuchert werden; denn immer enthält sie von der Seife noch einen nicht unbeträchtlichen Antheil Pottasche, die beständig die Luftfeuchtigkeit an sich zieht, und fest hält.

Wie mächtig solche Wäsche auf die Menstruation wirkt, ist allen Frauenzimmern bekannt; wenn sie bereits verschwunden ist, so zeigt sie sich auf der Stelle nochmal, so wie ein neu gewaschnes Hemd auf den Leib kommt. Dieß ist aber offenbare Störung des Gangs, den die Natur ausserdem nehmen würde. Sie erfolgt durch unmittelbare Einwirkung auf die Hautthätigkeit.

§. 417.

Eben so bedenklich ist es aber auch für ein solches Mädchen, sich zu erhitzen. Tanzen sollte sie zu dieser Zeit gar nicht. Ja, sie sollte nicht einmal öffentliche Plätze und Versammlungsörte besuchen *).

Auf dem Land sind oft zur Zeit, wo die Feldarbeit drängt, und die Witterung heiß ist, dergleichen Erhitzun-

*) Ich habe bei solchen Gelegenheiten recht ärgerliche Auftritte gesehen, die mit grosser Verlegenheit und Beschämung für solche Frauenzimmerchen verbunden waren.

gen nicht zu vermeiden. Unter diesen Umständen lasse sich dann ein solches Mädchen nur nicht durch die Heftigkeit des Durstes verleiten, kalt zu trinken. Auch kratze sie dann nie in der Nähe der Geschlechtstheile an den Schenkeln; leicht entsteht jetzt dadurch eine Gefäßauflockerung, eine wahre Telangiëctasie, die sich anfänglich durch ein rothes Fleckchen ankündigt; sich aber nach und nach vergrössert, und dann bei eintretenden Schwangerschaften zu einer sehr beschwerlichen Grösse anwächst, ja bedenklich wird, und in den näheren und entfernteren Umgebungen Krampfadern herbei führt.

Oeftere, und heftige Erhitzungen zu dieser Zeit führen eine übermässige, endlich zu häufige Menstruation herbei, wodurch die ganze Gesundheit untergraben wird. Die wiederholt zum Uebermaaß ausgedehnten Uteringefässe gewinnen ihre völlige Zusammenziehungskraft dann nicht mehr; der Uterus bleibt von nun an vergrössert *); allmählig entstehen in den Umgebungen Blutanhäufungen, endlich Stockungen, und so ist der Grund zu einem siechen Leben, und zu chronischen örtlichen Krankheiten des Uterus, und der ihm angehörigen Organe gelegt.

§. 418.

Nicht minder mächtig wirken aber auch Affecte und Leidenschaften auf dieses Geschäft der weiblichen Natur ein.

Sind Affecte und Leidenschaften im Stand, wenn sie über die Ufer treten, eine noch ungetrübte Gesundheit

*) Ich fand ihn öfters von der Grösse einer doppelten Mannsfaust, wie er sich nemlich durch die Bauchdecken hindurch anfühlte.

zu stören; um wie viel tiefer werden sie in einen Zustand eingreifen, der zwar noch innerhalb die Grenzen der Gesundheit fällt, aber schon zunächst an das Gebiet der Pathologie grenzt.

Daher sich jedes Frauenzimmer unter diesen Umständen vor heftigen Gemüthsbewegungen sehr zu hüten hat; vorzüglich aber vor Schrecken, Zorn und Betrübniß.

Grosse Betrübniß zieht leicht übermässige Menstruation, und ihre kurz vorher angegebenen Begleiter und Folgen nach sich. Heftiger Zorn erregt leicht einen Blutsturz aus der Gebärmutter, der, wenn noch Zuckungen dazu kommen, schnell tödtlich werden kann. Schrecken hat leicht plötzliche Unterdrückung zur Folge.

§. 419.

Was die gewöhnlichen Ausleerungen betrifft; so haben sich zwar im Allgemeinen auch die Frauenzimmer an die (§. 345.) angeführte Regel zu halten; doch treten bei ihnen noch besondere Rücksichten ein.

Leider aber hat das Teutsche Frauenzimmer in diesem Punct eine falsche Scham. Niemand soll wissen und merken, daß sie menschliche Bedürfnisse haben. Sie thun sich daher grosse Gewalt an, und ziehen sich dadurch häufig grosse Nachtheile zu.

Häufige Anfüllungen der Harnblase mit Urin führen allmählig die fürchterliche Umbeugung des Uterus herbei, oder bereiten sie wenigstens vor. Und öfters, und immer wieder gewaltsam zurück gehaltne Darmausleerung hat endlich eine habituelle Hartleibigkeit zur Folge, die nach und nach ein Heer von Unordnungen im Unterleib

herbei führen, und endlich die Gesundheit gänzlich untergraben *).

Es ist daher für alle Frauenzimmer, die ihre Gesundheit erhalten wollen, eine der wichtigsten Regeln, der Stimme der Natur, so wie sie mahnt, sogleich und ungesäumt zu folgen.

§. 420.

Noch ist von der Befriedigung des Geschlechtstriebes zu sprechen.

Diese scheint dem Weib in Hinsicht auf Gesundheit und Gedeihen viel wichtiger und unentbehrlicher zu sein, als dem Mann. Es kommt aber Alles darauf an, daß dieser Trieb im gehörigen Alter, in der der menschlichen Würde gebührenden Beschränkung, und zweckmässig befriedigt wird. Also in ehelicher Züchtigkeit, und nicht zu frühzeitig.

Vor erschienener Menstruation ist der Geschlechtsgenuß verderblich. Nichts entfaltet die Gesundheit vollkommener, und stählt den Körper zur Ausdauer in der Erfüllung der Mutterpflichten, die mit grösser Selbstverläugnung, und Darbringung unsäglicher Opfer verbunden ist, mehr, als Züchtigkeit, und reine Jungfräulichkeit. Ja, öfters wird die Jungfrau, wenn sie Mutter wird, viel blühender,

*) Ich wenigstens habe bisher nicht leicht eine an Unregelmässigkeit in der Menstruation Leidende, oder Hysterische zu behandeln bekommen, die nicht zugleich auch an Unordnung in der Darmauslecrung, an mehr oder weniger hartnäckiger Hartleibigkeit, oder an wirklichen Verstopfungen und Anpfropfungen (Infarctus) in den Gedärmen gelitten hätte.

blühender, schöner, auf jeden Fall rüstiger und dauerhafter. Da hingegen frühzeitige Ausschweifungen auch frühzeitig (oft eckelhafte; wobei ich aber noch nicht an die Lustseuche denke) Schwächlichkeiten, Kränklichkeiten, und ein siechés Leben herbei führen.

Den Erfahrungen aller Zeiten gemäß werden jene die gesündesten Frauen, die sich nicht vor Ablauf des neunzehnten Jahres verheirathen. Das ein = bis zwei und zwanzigste ist das geeignetste. Sich erst nach dem sechs und dreissigsten, oder gar vierzigsten Lebensjahr zu verheirathen hat seine Bedenklichkeiten.

Der ehelose Stand ist dem weiblichen Körper gar nicht angemessen. Er verliert an der Ernährung, oder es entwickeln sich verschiedene Kränklichkeiten, oder gar Mannstollheit.

b. Verhalten der Schwangeren.

§. 421.

Schwangere haben in Hinsicht auf Speise und Trank im Ganzen dasselbe zu beobachten, was ich kurz vorher (§. 412. u. ff.) angegeben habe; nur haben sie sich ungleich mehr der äussersten Mässigkeit zu befleissigen, da in der Schwangerschaft die Magen = und übrigen Unterleibsnerven ohnehin in einer ganz besondern Stimmung, und äusserst reizbar sind, und fast nicht leicht eine Schwangere gefunden wird, die von den gewöhnlichen Schwangerschaftszufällen, als Uebelkeiten, Erbrechen, Abscheu vor gewissen Speisen, besonderem Appetit und Gelüsten nach andern gänzlich frei bliebe.

Grosse Unmässigkeit aber und Unordnung im Genuß schädlicher Speisen und Getränke kann leicht für Mutter und Kind zugleich verderblich werden.

Was aber das Gelüsten betrifft, so ist es durchaus nicht, wie der allgemeine Wahn ist, nothwendig, dasselbe zu befriedigen. Vernünftige, wohl gezogene Frauen wissen sich selbst zu beherrschen, und nehmen auch eine vernünftige Vorstellung an, ohne daß diese Versagung auch nur den geringsten Nachtheil nach sich zöge. Und hat das unbefriedigte Gelüsten auch hier und da schlimme Folgen gehabt, so geschah dieß in Gemäßheit der Ungezogenheit dieser Frauen, die, in grober Sinnlichkeit heran gewachsen, in der Kunst, sich die Erfüllung eines lebhaften Wunsches zu versagen, nicht geübt worden sind.

Kann nun das Gelüsten solcher (ungezogenen) Frauen nicht sogleich befriedigt werden, so gerathen sie in einen unangenehmen Affect, der bald ungestümm wird, und zuletzt in eine nagende Leidenschaft übergeht. Daher die schädlichen Folgen, die man manchmal bemerkt hat, und daher also auch der allgemeine Volksglaube.

§. 422.

Wenn also eine Schwangere das Gesetz der Mässigkeit im Aug behält; so mag sie immer dasjenige geniessen, was ihr bisher wohl bekam, und wozu sie auch jetzt Lust empfindet, namentlich was sie jetzt gut verträgt.

Schädlich sind im Allgemeinen alle Nahrungsmittel, die schwer zu verdauen sind, den Leib verstopfen, Blähungen, Säure verursachen, stark gesalzen, und stark gewürzt sind. Eben so sind alle starken, hitzigen Getränke, als starkes Bier, Wein, namentlich aber Meth und Brand-

wein höchst schädlich. Doch kommt es, was die beiden ersten Getränke betrifft, auf die Umstände an.

Wasser ist für Schwangere freilich das heilsamste Getränk; indessen zeigt es sich oft bei solchen, die Bier oder Wein zu trinken gewohnt, oder sehr schwächlich sind, schädlich. Solchen muß man also nothwendig ein Gläschen Bier oder Wein gestatten; nur sollen sie davon niemals so viel geniessen, daß das Blut in Wallung geräth; was Vollblütige und wohl Genährte ganz besonders zu beobachten haben.

Was noch besonders Thee und Kaffee betrifft; so gilt auch hier das, was oben (§. 266. und 271.) gesagt wurde.

§. 423.

Solche aber, die dem Erbrechen sehr unterworfen sind, können nichts Anders thun, als sich selbst beobachten, und wahr nehmen, was ihnen nütze und schade; und weil sie denn doch Etwas zu sich nehmen müssen, wie viel sie geniessen dürfen.

Manche erbrechen sich bis zur Mitte der Schwangerschaft; manche aber auch bis zur Zeit der Entbindung. Letztere leiden alsdann sehr, und kommen sichtbar von Kräften.

Unter solchen, eben nicht erfreulichen, Umständen bleibt nichts anders übrig, als daß sie nur von Zeit zu Zeit etwas nährende schmackhafte Suppe, je dünner je besser, geniessen, und eben so von Zeit zu Zeit etwas weniges Wein zu sich nehmen; mitunter vertragen sie auch ein bischen Semmel in Wein getaucht, oder ein Schäl-

chen Kaffee mit gutem Rahm, und wohl gezuckert, recht gut.

Auf diese Art habe ich dennoch schon mancher Schwangeren von dieser Art glücklich in's Wochenbett verholfen.

§. 424.

Ferner muß eine Schwangere eben so sehr alle übermässige Anstrengung und Bewegung, als Ruhe meiden.

Was von der Heilsamkeit einer mässigen Bewegung früher (§. 290.) gesagt wurde, ist auch hier anwendbar. Alle heftige Bewegung aber ist ihnen vorzüglich schädlich, sie mag activ oder passiv sein; die gewöhnlichsten Folgen sind Blutfluß aus dem Uterus, Abortus oder frühzeitiges Gebären, falsche Lage des Kindes, Umschlingung der Nabelschnur, Umbeugung des Uterus. Daher alsdann nicht selten die Leibesfrucht, und überdieß noch die Mutter zu Grund geht.

Aus diesen Gründen sollen Schwangere niemals tanzen, auch niemals, vorzüglich wenn sie vollblütig oder schwächlich sind, anstrengende Fußmärsche, namentlich bei heisser Witterung, unternehmen. Nicht minder haben sie sich vor harten körperlichen Arbeiten, dem Heben und Tragen schwerer Lasten, vor dem Reiten und Fahren auf holperigen Wegen zu hüten; eben so ist es für sie höchst gefährlich, einen nur etwas hohen Sprung zu wagen.

§. 425.

Es ist ein schädliches Vorurtheil, wenn man glaubt, eine Schwangere müsse sich, je mehr die Zeit der Geburt heran naht, desto mehr Bewegung machen.

Die Ausdehnung der Theile, die, wie man glaubt, dadurch bewirkt werde, beruht bloß auf Einbildung, und

unrichtigen Vorstellungen von der Sache; so wie man sich sogar eine allmählige Erweiterung des knöchernen Beckens selbst gedacht hat, und hier und da noch heute denkt. Solche starke Bewegungen bei hoch schwangerem Leib können bloß Unheil anrichten, niemals aber die Geburt auf eine ersprießliche Art befördern.

Ueberhaupt sollte eine hoch Schwangere niemals an öffentlichen Plätzen, in Volksversamlungen, wo grosses Gedräng ist, erscheinen; am wenigsten aber dorthin gehen, wo zu gleicher Zeit das Gemüth eine heftige Erschütterung erleiden kann, z. B. zu Hinrichtungen.

Dagegen wirkt aber auch übermässige Ruhe, wiewohl nicht so sehr, und auch nur selten, nachtheilig ein. Leicht entsteht nemlich dadurch allgemeine Schlaffheit, Trägheit, Schwäche, Anhäufung von Unreinigkeiten im Unterleib, Ueberfüllung sämmtlicher Gefässe mit Säften, üble Beschaffenheit derselben, Leibesverstopfung, Ausdehnung der Gedärme von Koth, Verstopfung der Eingeweide, Wassersucht, und noch mehr dergleichen üble Umstände, welche sich manchmal noch in der Schwangerschaft, noch öfter aber bei der Geburt, und im Wochenbett in ihrer ganzen Fürchterlichkeit zeigen.

Doch muß eine Schwangere stets wohl ausschlafen, und sich überhaupt vom Schlaf nichts abbrechen; dann aber die übrige Zeit in angemeßner Thätigkeit zubringen.

§. 426.

Um zu zeigen, wie sehr sich eine Schwangere vor heftigen Gemüthsbewegungen zu hüten habe, will ich anstatt aller Auseinandersetzungen nur ein Ereigniß anführen, welches van Swieten erzählt.

Er sagt: „Eine Frau von dreissig Jahren, stark und groß, hatte täglich ihr Geschäft auf dem Marktplatz, wo sie auch nicht unterließ, an den täglichen Zänkereien reichlichen Antheil zu nehmen, und sich wacker zu erzürnen."

„Als sie schon nah an der Zeit war, ergriff sie plötzlich ein heftiger Zorn, indem eine andere Frau in der Nähe ihren fünfjährigen Buben schlug. Sie hatte auf der Stelle eine sonderbare Empfindung im Leib, und sagte auch sogleich, das sei ihr Tod."

„Einige Tage nachher entstund auf einmal ein heftiger Mutterblutfluß, und sie starb unter Zuckungen, eh man noch etwas zu ihrer Rettung thun konnte."

„In der Leiche fand man zwei männliche Zwillinge über und über mit schwarzem geronnenen Blut bedeckt, womit auch der Uterus angefüllt war, indem sich der Mutterkuchen davon getrennt hatte."

Dann fährt van Swieten fort: „ich habe diesen Fall deswegen aus gehoben, weil es eine gesunde, starke, des täglichen Keifens und Zankens, und des habituellen Erzürnens gewohnte Person war, bei der eine so kurze Aufwallung ein so grosses Unglück zu bewirken im Stand war."

Aber nicht bloß Zorn; auch jeder andere heftige Affect, selbst Freude nicht ausgenommen, ist im Stand, Mutter und Kind in kurzer Zeit den Tod zu bringen.

§. 427.

Schwangere haben ferner noch besondere Rücksicht auf Kleidung, und übrige Pflege des Körpers zu nehmen.

So wie der Leib täglich an Umfang zunimmt; so muß auch die Kleidung diesem Wachsthum, aber über-

dieß noch anderen Rücksichten gemäß eingerichtet werden. Zuvörderst darf derselbe durchaus nicht von der Kleidung beschwert, am allerwenigsten gedrückt werden.

Hals und Brust sollen Schwangere stets bedeckt tragen, damit keine Katarrhe, Rheumatismen, Seitenstich, und andere Krankheiten ähnlicher Art entstehen, an denen der Uterus gern Theil nimmt.

Höchst schädlich ist den Brüsten alle Kleidung, die sie platt und breit drückt; dieß hindert das Geschäft des Säugens sehr. Wollen die Frauen wissen, welche die zu diesem Geschäft tauglichste Form der Brüste ist; so besehen sie nur die Abbildungen der Puri und Botocudinnen, die uns der trefliche Prinz von Neuwied mitgetheilt hat.

§. 428.

Auch die Schuhe müssen eine solche Form haben, daß die Zehen nicht zusammen gedrückt werden, wodurch der Gang unsicher wird, welches um so leichter schlimme Folgen haben, als eine hoch Schwangere ohnehin nicht gehörig auf ihren Weg vor sich hin sehen kann.

Noch unsicherer aber wird er durch hohe Absätze, die noch überdieß den Stamm zu einer sehr zweckwidrigen, und anstrengenden Richtung nach rückwärts zwingen.

Jede Schwangere sollte zweckmässig verfertigte Hosen tragen, um sowohl den Leib, als auch die unteren Extremitäten stets in gleichmässiger Wärme zu erhalten.

Solche, die der Leib sehr belästigt, oder die einen Hängebauch haben, müssen ihn durch die Osiander'sche oder Eisenhuth'sche Leibbinde unterstützen.

Wichtig ist es noch, daß eine Schwangere fleissig ihre Haare kämmt, sie in Ordnung hält, und den Kopf rei-

nigt, so wie überhaupt sich der höchsten Reinlichkeit befleissigt. Lauwarme Bäder sind nicht nur allein in dieser, sondern auch in anderen Hinsichten sehr zu empfehlen.

§. 429.

Eine vorzügliche Sorge der Schwangeren sollte auch die Sorge für ihre Brüste sein, um sie in den zum Säugen erfoderlichen Zustand zu versetzen.

In dieser Hinsicht ist es nöthig, sie täglich mit lauwarmem Seifenwasser oder mit einer Mischung aus warmem Wasser und Milch zu waschen, und dabei die Brustwarzen vermittelst eines Schwammes, der in diese Flüssigkeit getaucht ist, zu bähen, um sie nach und nach von den fetten, und manchmal wahrhaft grindartigen Ueberzügen zu befreien; dann sie selbst noch mehr hervor zu locken, und die Haut um sie herum geschmeidig und nachgiebig zu machen.

Liegen sie tief, so ist es nach jeder solcher Bähung nöthig, sie hervor zu ziehen. Dieß geschieht am zweckmässigsten, wenn eine erwachsne Person sich dazu versteht, sie hervor zu saugen; denn ich muß gestehen, ich habe von den Sauggläsern, und ähnlichen Vorrichtungen noch nie eine ersprießliche, geschweige denn bleibende Wirkung gesehen. Die angelegten Warzenringe von elastischem Harz wollte Keine auch nur eine Viertelstunde gedulden.

Ist die Warze mit dem Mund gut hervor gezogen, so thut die Schwangere am beßten, wenn sie dieses Hervorziehen noch eine Weile mit den Fingern fort setzt; dadurch strecken und verlängern sich die Warzen sehr. Nachher müssen sie aber sogleich mit einem passenden Hütchen bedeckt werden, sonst werden sie durch die Kleidungsstücke gleich wieder nieder gedrückt.

§. 430.

Endlich haben Schwangere noch dafür zu sorgen, das der Leib offen erhalten werde.

Leibesverstopfung kann sehr schlimme Folgen nach sich ziehen; nur hüten sie sich, wenn sie übrigens gesund sind, zu diesem Zweck Arzneien zu gebrauchen. Ist die Leibesöffnung träg, so muß die Diät darnach eingerichtet werden; und wo diese nicht hinreicht, schaffen Klystiere Rath. Je mehr sich übrigens die Schwangerschaft ihrem Ende naht, desto reiner von allem Unrath müssen die dicken Gedärme, besonders der Mastdarm, sein.

In Hinsicht auf die Harnausleerung sind die Schwangeren manchen Beschwerlichkeiten unterworfen; meistens sind sie aber nur vorüber gehend: und sie hüten sich nur ja, sich vielleicht Harn treibender Mittel zu bedienen. Werden aber die Beschwerden zu lästig, oder bedenklich; so ziehen sie einen ärztlich gebildeten Geburtshelfer zu Rath.

Um gleich hier der Befriedigung des Geschlechtstriebs zu gedenken, so sollte sich eine Schwangere aus mehr als einem Grund des Beischlafs immer gänzlich enthalten; daher in dieser Hinsicht die Männer die erfoderliche Einsicht, Selbstbeherrschung und Schonung haben müssen.

c. Verhalten der Kreissenden.

§. 431.

Kreissende haben, wenn sie einmal durch kluge Beobachtung der bisher vorgetragenen Gesundheitsregeln sich zu ihrem bevorstehenden Geschäft zweckmässig vorbereitet haben, nur noch wenige Regeln zu beobachten;

Regeln aber, die von der größten Wichtigkeit sind, und die sie sich daher zur genauesten Befolgung tief einprägen sollten.

Zuvörderst sehe sich eine Kreissende auf jede geeignete Art vor, daß sie sich während dem Geburtsgeschäft nicht erkälte. Dann geniesse sie jetzt weder etwas von Speisen, noch von Getränken; nur wenn sie Durst quält, trinke sie etwas Kühlendes und Erquickendes, etwa überschlagne Limonade, oder bei offenbarer Schwäche Wein mit Wasser.

Will sich nemlich eine Kreissende nicht der Gefahr eines unglücklichen Wochenbetts Preis geben, und also ihr Leben auf's Spiel setzen; so darf sie sich während der Geburtsarbeit durchaus nicht erkälten; noch minder darf sie aber auch nur den mindesten gastrischen Zunder mit sich in's Wochenbett hinüber nehmen.

Es giebt irgendwo eine Gebäranstalt, wo sich die Kreissenden in der Regel schon auf dem Geburtslager erkälten; dort ist aber auch die Heimath des Kindbettfiebers, das dort immer tödtlich verläuft. Dann spricht man von Putrescenz des Uterus, die schon vor Anfang des Kreissens da gewesen sein soll, und demonstrirt sie auch an den Leichnamen.*) In der Entbindungslehranstalt zu Landshut kennt man keine Putrescenz des Uterus.

Was aber ein Diätfehler, der auf den ersten Blick sogar als gering erscheinen dürfte, unter solchen Umständen auch für die Gegenwart für fürchterliche Folgen haben kann, lehrt folgende Beobachtung.

---

*) Ganz analog dem Brand des Gehirns, den, nach Marcus Behauptung, Dr. Ritter in Bamberg hatte, und damit noch drei volle Tage herum gieng, seine Kranken besuchte, und passende Verordnungen machte.

Eine robuste Bäuerinn, die ein Fäßchen Bier im Keller hatte, kreißt; und da sie ein Durst befällt, so geht sie in den Keller, und trinkt ein Glas Bier gleich vom Zapfen her, und noch im Keller. Von Stund' an wird ihr sonderbar zu Muth, behält aber vor der Hand noch Kraft und Besinnung genug, um in die Stube hinauf zu gehen, und zu erzählen, was mit ihr vor gegangen sei. Von Minute zu Minute wird ihr schlimmer; sie erbricht sich heftig, und mit einem Mal ergreift sie ein Anfall von Eklampsie.

Als ich an Ort und Stelle kam, hatte sie das Kind im Zustand der Bewußtlosigkeit schon zur Welt geboren, auch waren die Zuckungen bereits vorüber. Aber nichts vermochte die Unglückliche aus ihrem schlafsüchtigen Zustand mehr zu erwecken. Sie starb vor meinen Augen dahin.

§. 432.

Höchst wichtig für eine Schwangere, die der Entbindung nah ist, ist die Wahl und Bestimmung der Stube, in der sie ihre Wochen zu halten gedenkt.

Was ich oben (§. 355.) von der zweckmässigen Beschaffenheit einer Kindsstube gesagt habe, das gilt auch von der Wochenstube.

Die Fenster müssen mit Vorhängen versehen sein, um das zu helle Licht zu mässigen; doch sollen die Fenster nie so verhängt werden, daß die Stube so dunkel wird, wie eine Grabeshöhle.

Ferner muß sich die Wochenstube in einem Theil des Hauses befinden, wo die Wöchnerinn in Zukunft nicht durch den Strassenlärm beunruhigt wird; denn Ruhe und Stille um die Wöchnerinn herum ist ein wichtiges Erfoderniß zu ihrem und ihres Säuglings Gedeihen. Es ist daher eine feine, löbliche Sitte in manchen Städten, daß die Strasse dort, wo eine Wöchnerinn liegt, einige Zeit hindurch mit Stroh belegt wird.

§. 433.

Steht das Kind gut zur Geburt, so mag die Kreissende mitunter sich legen, setzen, auch dazwischen im Zimmer ein bischen umher gehen.

Kommt eine Wehe, so stütze sie sich während derselben mit den Armen an einen Tisch, eine Commode, und dergl., und arbeite nie, eh die Wasser gesprungen sind; und ermahnt sie etwa die Hebamme dazu, so verweise sie es ihr sogleich auf der Stelle. Denn die allermeisten Hebammen vergessen entweder den erhaltenen Unterricht ganz und gar, oder sie verstunden ihn nie; daher auch die meisten höchst unwissend sind. Oder sie dünken sich nunmehr, so bald sie die Erlaubniß zu practiciren erhalten haben, so klug und weis, daß sie Alles, was sie von ihrem Lehrer hörten, boshafter Weise verachten.

Welche Tugenden die Hebammen schon in den ältesten Zeiten zierten, ist aus einer Stelle beim Terentius zu entnehmen. Dort heißt es:

Sane pol illa temulenta 'st mulier et temeraria:
Nec satis digna, cui committas primo partu mulierem.

Zählt sie Jemand unter die nothwendigen Uebel in dieser Welt, so trete ich ihm ganz bei; denn ich halte sie in den Lebensverhältnissen hienieden gerad für so nothwendig, als den Arsenik in der Reihe der mineralischen Substanzen.

So wie aber die Wasser gesprungen sind, begebe sich die Kreissende sogleich in die gehörige Lage, und thue, was ihr die Natur, und kluger Rath gebietet.

d. Verhalten der Kindbetterinnen und Säugenden.

§. 434.

Ist nun die Kreissende glücklich und gänzlich entbunden, so muß sie zuvörderst mit warmem Wasser und einem Schwamm gereinigt, und sogleich mit einem gewärmten Tuch sorgfältig abgetrocknet werden; denn sie darf an keinem Theil des Körpers naß oder feucht in das Wochenbett gebracht werden.

Manche Wöchnerinn wird unmittelbar nach ihrer Entbindung von einem Frost ergriffen, der mitunter ziemlich heftig ist. Soll er nicht schädlich werden; so muß man ihn sogleich zu heben suchen. Dieß geschieht am zweckmässigsten, daß man sogleich, zuerst die Füsse, dann die Hände in trockne Tücher einschlägt, die nicht bloß warm, sondern wahrhaft heiß sind; dann noch ein warmes Tuch über die Magen- und Herzgegend legt, und die Wöchnerinn dann mit einem leichten Deckbett zudeckt.

Ist dieß geschehen, so giebt man ihr warmes Getränk, am passendsten einen Aufguß von Thee, oder Chamillen.

Befällt sie der Frost noch auf dem Geburtslager; so giebt man ihr auf diesem eine bequeme Lage, thut das so eben Gesagte, und bringt sie dann erst, wenn sie sich durch angemeßne Ruhe wieder erholt hat, in ihr Bett.

Ist sie aber auf ihrem Bett entbunden worden, so verwandelt man dieß jetzt in ihr Wochenbett; muß sie aber vom Geburtslager erst dahin gebracht werden, so muß es vorher durchwärmt, und dann erst die Wöchne-

rinn in horizontaler Lage in dasselbe hinüber getragen werden.

§. 435.

Die zweckmässigste Einrichtung des Bettes für eine Wöchnerinn ist diese.

Zu unterst kommt, wie gewöhnlich, ein Strohsack, darauf eine Matraze; auf diese in der Gegend, wo die Lenden und Hinterbacken zu liegen kommen, eine doppelte wollene Decke. Darüber breitet man das gewöhnliche Betttuch (hier zu Land Leilach *) genannt), und dann noch in der so eben bezeichneten Gegend ein anderes vierfach zusammen gelegtes Betttuch.

In Hinsicht auf die Kopfkissen ist nichts besonderes zu beobachten.

Wichtig aber ist es, daß eine Wöchnerinn eine gute Zudecke habe, d. h. eine solche, die ihre Wärme wohl zusammen hält, und vor der Einwirkung der äusseren Luft kräftig schützt.

Zu diesem Ende taugen aber keineswegs wollne Decken, selbst doppelte nicht. Es müssen schlechterdings Federbetten (Deckbett, in Baiern Tuchet genannt) sein.

Jede Wöchnerinn, die nicht ein Federbett zur Zudecke bekommt, ist hinsichtlich auf ihre Gesundheit, und also auch auf ihr Leben, bestimmter Gefahr ausgesetzt **).

---

*) Nicht Leilacken, wie Campe angiebt.

**) Man glaube mir in diesem Punct unbedingt. Ich klebe durchaus an keinem Vorurtheil, bin Niemands-, sei der Nimbus noch so blendend, und das Geschmetter der Trompeten- und Trompetleinsblaser noch so betäubend, und

§. 436.

Das Bett einer Wöchnerinn darf ferner keine Vorhänge haben; sie sind der Gesundheit nachtheilig, und haben auch sonst noch ihre Bedenklichkeit.

So, um nur eines an zu führen, wurde manche Wöchnerinn unvermerkt, oft im Schlaf, von einem Blutfluß befallen, den man nicht eher gewahr wurde, als bis schon ein breiter Bach Blut unter der Bettstatt hervor floß; weil man der Wöchnerinn, die hinter ihren Vorhängen versteckt, und in Dunkelheit begraben lag, nicht ansehen konnte, daß sie erblaßt, daß ihr Gesicht einfällt, daß die Hände erblassen, u. s. w.

Eine Wöchnerinn muß also frei im Bett liegen, daß man sie stets im Aug haben kann; auch steht das Bett am zweckmässigsten so, wenn es nur bloß mit dem Kopfbrett gegen die Wand gestellt ist, und man von beiden Seiten ungehindert beikommen kann.

§. 437.

Ist nun das so zubereitete Bett wohl durchwärmt, so bringe man die Wöchnerinn in dasselbe, und decke sie sogleich wohl zu. In der Regel löst sich jener erste Kindbettfrost (§. 434.), wenn Alles gehörig besorgt worden ist, in kurzem durch einen reichlichen wohlthätigen Schweiß.

---

keines Systems Knecht. Ich bin von jeher ein getreuer Diener der Wahrheit, und spreche und schreibe nicht eher, als bis ich nach langsamer Ueberlegung, Beobachtung und Vergleichung mit festem Grund sprechen, und meine Feder in ein Meer von Erfahrungen tauchen kann.

Man sorge nun dafür, daß die Wöchnerinn niemals allein sei. In den ersten 24 bis 48 Stunden ist es durchaus nöthig, daß eine gut unterrichtete Person bei ihr sei, damit sie nicht vielleicht durch einen unvermutheten Blutfluß in Gefahr gerathe, oder gar umkomme.

Steht Alles gut, so überläßt man sie, wenn sie jetzt schläfrig wird, dem Schlaf. Nichts beruhigt, stärkt und erquickt von der überstandnen Anstrengung, den erlittnen Schmerzen, und gehabten Besorgnissen mehr, als ein ruhiger Schlaf gleich nach der Entbindung.

Dann wird die Wöchnerinn, oder, oder im Fall sie nemlich während dem ersten Schweiß nicht schläfrig wird, sogleich, wie dieser vorüber ist, von aller lästigen, überflüssigen Kleidung befreit, und dagegen zweckmässig angekleidet.

Erst wenn sie von aller beschwerlichen Last befreit ist, und sich durch einen hinreichenden Schlaf erquickt hat, ist es Zeit daran zu denken, dem Kind die Brust zu reichen, in welcher Hinsicht, und zwar mit besonderer Beziehung auf das Kind, bereits oben (§. 359.) das vorläufig Geeignete angegeben wurde.

§. 438.

Eine weitere, höchst wichtige, Regel für Wöchnerinnen ist Beobachtung der größten Reinlichkeit, welche für ihre Gesundheit wichtiger ist, als es auf den ersten Blick scheinen möchte.

Sie muß aber, wenn von dieser Seite keine schädlichen Folgen eintreten sollen, auf die gehörige Art erzielt werden; denn viele Wöchnerinnen sind das Opfer gewor-

geworden, und werden es noch täglich, bloß weil sie die rechte Methode, die Reinlichkeit zu erhalten, nicht kennen. Daher folgende Verhaltungsregeln von der größten Wichtigkeit sind.

Zuvörderst bringt man ihr ein gewärmtes Stopftuch zwischen die Beine vor die Scham, welches dann stets, so oft es verunreinigt ist, mit einem andern gewechselt werden muß.

Nach einem altteutschen Sprichwort muß eine Kindbetterinn neun und neunzig Schweisse schwitzen. Das Sprichwort spricht wahr; denn nur durch eine ununterbrochene, aber ja nicht erzwungene, reichliche Ausdünstung, und durch häufige Schweisse erholt sich, und genest eine Wöchnerinn so, wie sie soll.

Ein alter Volksglaube aber sagt, daß eine Wöchnerinn keine neu gewaschne, sondern nur solche Wäsche anziehen dürfe, die bereits eine andere Person vorher abgetragen hat; da die Erfahrung gelehrt hat, daß viele Wöchnerinnen, so wie sie die Wäsche wechselten, und das Bett frisch überziehen liessen, sogleich krank wurden, und in wenigen Tagen dahin starben.

§. 439.

Was diesen Punct betrifft, so verhält sich die Sache so.

Wie mächtig frische Wäsche, wenn sie so, wie sie aus dem Kasten kommt, auf den Leib gebracht wird, auf den weiblichen Körper, namentlich auf den Uterus zu der Zeit wirkt, wo er im Blutabsonderungs-Geschäft begriffen ist, und daß dieß durch Einwirkung auf die Hautthätigkeit geschieht, wurde oben (§. 416.) gezeigt.

Nun denke man sich die Wichtigkeit des Reinigungsprocesses des Uterus, und einer reichlichen Hautausdünstung in Verbindung mit der überaus grossen Empfindlichkeit der Nerven in den Wochen; und man wird daraus abnehmen können, wie tief störend neu gewaschne Wäsche in den Körper einer Wöchnerinn eingreifen müsse. Unzählige sind auch schon in wenigen Tagen das Opfer ihrer Unwissenheit in diesem Punct, oder ihrer Unvorsichtigkeit, wohl auch mitunter Eitelkeit, geworden, und werden es auch in Zukunft werden.

Es ist aber zur Abwendung dieser unglücklichen Folgen eben nicht das eckelhafte Mittel nothwendig, daß eine andere Person erst die Wäsche abgeschmutzt, und durchduftet haben müsse; es giebt ein viel zweckmässigeres und reinlicheres: und dieß ist das oben (§. 416.) angegebene.

Auf diese Art darf eine Wöchnerinn getröst die Wäsche wechseln, so oft es die Nothwendigkeit, und ihre Liebe zur Reinlichkeit fodert. Sie hat alsdann nicht nur allein nichts zu fürchten, sondern sie wird dadurch auch am zweckmässigsten für ihre Gesundheit sorgen, und sich zugleich die Beschwerden des Wochenbetts ausnehmend erleichtern.

§. 440.

Eine Wöchnerinn wird am zweckmässigsten gekleidet sein, wenn sie auf dem Leib nur bloß ein leinenes Hemd hat; dann sich oben mit einem leichten Leibchen, am beßten aus weissem Piqué, bekleidet, das bis an das Gesäß hinab reicht *), mit Aermeln versehen, und so ge-

*) Jezt heißt es Spencer; ehehin hatte es einen französischen gar keinen Namen.

macht ist, daß es nirgend drückt und spannt, und leicht geöffnet werden kann, um dem Säugling die Brust bequem reichen zu können.

Versieht sie sich dann noch mit einem hinreichend grossen Halstuch, und einer einfachen, leichten, anständigen Haube; so ist der Anzug fertig, und zwar gerad so, wie er sein soll. Aller übrige Putz und Staat ist nicht bloß überflüssig, sondern auch sehr nachtheilig.

Manche Wöchnerinnen glauben, sie müßten so geputzt, wie eine Braut, im Bett liegen. Dieß ist sehr zu tadeln; denn es giebt nur zu Erkältungen Anlaß, und überdieß wird öfters mit dem neu gewaschnen Anzug nicht gar zu vorsichtig verfahren; und so ist manche Kindbetterinn bloß in Folge ihrer Eitelkeit in schwere Krankheiten verfallen. Und gesellt sich alsdann noch irgend ein, entweder älterer, oder jetzt begangener, Fehler in der Diät dazu; so ist an keine Rettung mehr zu denken.

§. 441.

Manche Frauen wollen nach dem Kindbett wieder einen gerad so kleinen Leib haben, wie im Zustand der Jungfräulichkeit; sie binden daher den Leib, oder legen ein grosses, vielfach zusammen gelegtes Tuch darauf, um durch dessen Schwere eine Verkleinerung desselben zu bewirken.

Vergebliche Mühe! Welche Frau eine schlaffe Faser, oder eine Anlage zum fett Werden hat, wird sich vergebens binden und pressen; der Bauch ist groß und bleibt groß. Und Welche eine straffe Faser hat, bedarf aller dieser Künsteleien nicht, wenn sie nur nicht zu früh das Bett verläßt. Uebrigens schadet das Binden und Belegen des

Leibs eben nicht; nur darf der Uterus, der im Wochenbett ohnehin mehrere Tage hindurch angeschwollen, und empfindlich bleibt, durchaus keinen schmerzhaften Druck erleiden.

Manche Wöchnerinn fühlt sich durchaus nicht eher behaglich, als bis sie eine solche gewichtvolle, und wohl ausmeßbare Quadratur auf dem Leib hat.

§. 442.

Es muß aber eine Wöchnerinn nicht bloß durch ein gutes Bett, und eine zweckmässige Kleidung vor Erkältung geschützt sein; die Stube muß auch überhaupt Tag und Nacht einen reichlichen Grad von Wärme haben, welcher bei jeder kühlen und kalten Witterung, es mag alsdann im Kalender Sommer oder Winter stehen, nach dem eigenen Gefühl der Wöchnerinn bestimmt werden muß.

Dieß ist unerläßlich, denn soll eine Wöchnerinn gesund bleiben, und bald wieder hergestellt sein; so muß sie, wie (§. 438.) gesagt, in einer beständigen, ununterbrochenen Ausdünstung liegen, und viel schwitzen; nur müssen die Schweisse nicht erzwungen, sondern bloß die Hautausdünstung durch einen angemeßnen Wärmegrad, und durch ein gutes Bett gleichmässig erhalten, und vor aller Unterbrechung geschützt werden.

Es ist daher weder nöthig, noch ersprießlich, eine Wöchnerim stets mit warmem Getränk, namentlich mit dem eckelhaften Chamillenthee zu ersäufen. Dergleichen warmes Getränk bringt bloß übermässige, also ermattende Schweisse hervor, und treibt zu sehr auf die Kindbettreinigung.

Ehehin glaubte man, die vielen Schweisse erzeugten den Friesel, der in den früheren Zeiten an der Tagsordnung war, und noch heut zu Tag in jenen Gegenden herrscht, wo man das Wochenbett nicht zu leiten versteht. In dieser Hinsicht hat Osiander vollkommen Recht, wenn er sagt: „nicht das Schwitzen an sich macht Friesel, sondern die Anhäufung der Unreinigkeiten im Darmkanal bei vielem Genuß von erhitzenden Bier- und Weinsuppen mit vielem Gewürz, (Meth), und Unreinlichkeit in Kleidung und Betten."

§. 443.

Eine Kindbetterinn muß ihre Wochen ohne allen Zwang halten können. Sie muß sich umwenden und lüften können, wann sie will; denn wiewohl zum fröhlichen Gedeihen einer Wöchnerinn häufige, ja fast beständige, Schweisse unerläßlich sind, so ist es doch nicht nothwendig, daß sie, tief im Bett versunken, in einem beständigen Brudel liege, und ihren eignen Dunst immer wieder einathme.

Sie muß ihr Stopftuch, so oft es verunreinigt ist, ohne Hinderniß erneuern; die Wäsche, so oft sie vom Schweiß durchnäßt ist, wechseln; der Stimme der Natur, so oft sie erinnert, sogleich folgen; sie muß, so wie sie ein Schläfchen befällt, sofort schlummern; das Kind, wenn es die Brust verlangt, anlegen können u. s. w.

Daher taugen auch alle Besuche, ausser von sehr vertrauten, aber auch sehr verständigen, bescheidnen und erfahrnen Personen, durchaus nichts. Sie hindern und stören bloß, und können daher auf mancherlei Art sehr nachtheilig werden. Ueberdieß bringen die meisten Besuche nichts als Trätschereien, Klatschereien, und ärgerliche

Stadtneuigkeiten, die bei der Wöchnerinn nichts als höchst schädliche Affecte erregen.

Ja, schon um der so eben (§. 440.) gerügten, äusserst tadelhaften, Eitelkeit der Wöchnerinnen willen ist es besser, gar keine Besuche an zu nehmen. Denn manche Frau kommt nur deswegen auf Besuch, um zu sehen, wie die Kindbetterinn gekleidet, das Bett, und das kleine Kind ausstaffirt sei, und um die ganze übrige Einrichtung der Wochenstube zu mustern. Solche Besuche sind für die Wöchnerinn nichts als feindselige Herausfoderungen, sich zu putzen, und sich auch in jeder andern Hinsicht selbst zu verläugnen, und Gewalt an zu thun.

Eine kluge Wöchnerinn thut daher am beßten, wenn sie sich bei Allen, sie mögen in Person kommen, oder sich nur nach ihrem Befinden erkundigen lassen, als sehr krank angeben, und dabei sagen läßt, der Arzt habe alle Besuche, und alles Sprechen verboten.

Aus allen diesen Gründen sollte daher auch die Kindstaufe niemals in der Wochenstube, sondern immer in einem andern, entfernteren Zimmer veranstaltet werden.

§. 444.

Jede Wöchnerinn sollte, wenn sie gesund ist, in den ersten neun Tagen stets eine erfahrne, kluge, stille und uneigennützige Person um sich haben. Ich spreche aber jetzt von der Bedienung; denn schon oben (§. 437.) sagte ich, wie nothwendig es sei, daß eine Wöchnerinn in den ersten 24 bis 48 Stunden immer eine gut unterrichtete Person um sich habe.

Sie muß nemlich ihre Bedürfnisse sogleich entdecken können, damit sie nicht genöthigt sei, zur Unzeit, und zu frühzeitig das Bett zu verlassen, u. s. w.

Die zur Bedienung aufgestellte Person muß auch tagtäglich die Luft des Zimmers reinigen, da nicht nur die Ausdünstung der Wöchnerinn, sondern auch noch andere Dünste und Feuchtigkeiten diese Reinigung unumgänglich nöthig machen. Zwar sollte in der Wochenstube keine Kindswäsche getrocknet werden; indessen ist dieß kaum ganz zu verhüten: daher die Reinigung der Luft um so nöthiger wird.

Sie geschieht auf die oben (§. 356.) angegebene Art, und mit der eben daselbst angegebenen Vorsicht, daß nemlich die Wöchnerinn dem Luftstrom nicht unmittelbar ausgesetzt wird. Und dieß thue man täglich, sowohl im Sommer, als im Winter; nur daß im Winter das Fenster, und die Thüre nur ein paar Querfinger breit geöffnet werden.

Alles Räuchern, und alle Wohlgerüche sind schädlich; sie verschlimmern die Luft, verbessern sie aber niemals. So wie auch in einer Wochenstube in den ersten neun Tagen nicht gefegt werden darf, denn die von dem frisch gefegten Fußboden aufsteigenden feuchten Dünste sind einer Wöchnerinn sehr nachtheilig.

In Wochenstuben zeigen sich die künstlichen Luftreinigungs-Vorrichtungen, die so genannten Ventilatoren, in ihrer ganzen Schädlichkeit. Zeller beobachtete in seinem Gebährinstitut, daß immer nur Wöchnerinnen, die in einem gewissen Bett lagen, vom Kindbettfieber ergriffen wurden. Bei näherer Untersuchung entdeckte er, daß unter diesem Bett ein Ventilator befindlich war. Als dieser, so wie alle übrigen verstopft waren, verschwand auch das Kindbettfieber.

§. 445.

Eine Wöchnerinn muß in den ersten acht Tagen, wenn sie auch noch so wohl ist, aus mehr als einem

Grund nicht aufstehen; denn erstens setzt sie sich dadurch der Gefahr aus, einen Mutterblutfluß zu bekommen, oder sich einen Scheiden- oder Bärmuttervorfall *) zu zu ziehen, indem die hier in Betracht kommenden Theile noch alle sehr ausgedehnt und erschlafft sind, und dann kann sie sich leicht erkälten.

Nächst Fehlern im Essen und Trinken ist aber Erkältung eine von den größten Schädlichkeiten für eine Wöchnerinn. Irr' ich nicht, so sagt Selle irgendwo: eine Wöchnerinn, die in den ersten drei Tagen ihres Wochenbetts ausser Bett von einem Frost ergriffen wird, ist für verloren zu achten.

Es ist viel Wahres an diesem Ausspruch; denn Erkältung in den ersten Tagen des Wochenbetts ist die gewöhnliche Quelle der Bärmutterentzündung, und des furchtbaren Kindbettfiebers. **)

§. 446.

Schon war in diesem Kapitel (§. 440.) davon die Rede, wie gefährlich es sei, wenn eine Wöchnerinn irgend

---

*) Wie schreibt man richtiger: Bär- oder Gebärmutter? Bärmutter, ich muß gestehen, erinnert an den Bären; indessen ist es doch die richtige Schreibart. Denn das altteutsche, bereits schon lang ausser Gebrauch gekommene, und vergeßne Wort bar heißt so viel als schwanger. In einem alten Kirchenlied heißt es: die Jungfrau bärehaft. Von bar kommt also Bärmutter, und gebären.

**) Und zwar des rheumatisch entzündlichen nach meiner Eintheilung. Zu der Zeit, da, wenn ich mich im Namen des Schriftstellers nicht irre, Selle dieß schrieb, gehörte diese Krankheit noch zu den absolut tödtlichen.

einen gastrischen Zunder mit in das Kindbett hinüber bringt; noch gefährlicher ist aber ein Diätfehler, den sie jetzt begeht; ungleich gefährlicher noch, als selbst Erkältung, und am gefährlichsten in den ersten Tagen des Wochenbetts.

Absolut schädliche Speisen und Getränke, von denen sich eine Wöchnerinn durchaus, und unter allen Umständen enthalten muß, sind alle hitzigen Getränke, als Bier, Wein, Meth, Brandwein; die Halbgetränke Kaffee und Chocolade; dann alles fett Gebackne, es mag warm oder kalt genossen werden, so wie alle Arten von Kuchen, mit einem Wort: Alles, was fett, butterig, und schmalzig ist. *)

---

*) Welche fürchterliche Wirkungen der Genuß solches Zeugs hervor zu bringen im Stand ist, will ich in einem einzigen Beispiel zeigen, das mir stets in lebendigen Farben vorschweben wird. Vor einigen Jahren entband ich eine Taglöhnersfrau von der Placenta, die zum Theil bereits getrennt, größtentheils aber mit dem Uterus flechsicht verwachsen war. Ich schrieb der Entbundnen die gemessensten diätetischen Maaßregeln vor, und band ihr auf Leib und Leben ein, nicht im geringsten davon ab zu weichen. Sie verspricht mir genaue Folge zu leisten. Alles geht gut. Am achten Tag nach der Entbindung trat der Versucher zu ihr. Eine vortrefliche Frau Nachbarinn, ein altes dummes Weib, bringt ihr, es war Herbst, gebackne Zwetschgen. Vergebens erklärt die Wöchnerinn: gerad solche Speise sei ihr zuvörderst verboten. Was kann es denn schaden, war die Antwort, ein Kind dürfte es essen; die einfältigen Doctoren wüßten immer viel zu verbieten, sie sollte nur getrost essen. Die Unglückliche, von Seite ihres Verstands übel verwahrt, dabei durch ihr bisheriges Wohlbefinden sicher gemacht, und noch dazu durch die bis-



Zu den absoluten Schädlichkeiten gehört ferner neu gebacknes Brod, Eierbrod, Roggenbrod, es mag dieses alt oder neu gebacken sein; besonders auch Lebkuchen und Käs; kurz: alle jene Speisen, zu derer Verdauung ein durchaus gesunder Körper, und insbesondere ein kräftiger Magen erfoderlich ist, und die oben im Kapitel von den Nahrungsmitteln als schwer verdaulich und belästigend angegeben sind.

Alle Nahrungsmittel, die eine Wöchnerinn genießt, müssen daher leicht verdaulich, und nicht reizend sein. Um aber diese näher zu bestimmen, ist darauf zu sehen, ob sie säugt, oder nicht.

---

herige strenge Diät eßlustig gemacht, läßt sich überreden, und ißt. Plötzlich werde ich dringend gerufen. Ich finde sie gefährlich krank, und ahnde bereits den unglücklichen Ausgang; Niemand aber sagt mir, trotz dem liebevollsten dringendsten Zureden, mir Alles zu offenbaren, was immer vorgegangen sei. Es ist die Art des Pöbels, dem Arzt gerad das zu verheimlichen, was er zuvörderst wissen sollte, zwar überall an zu treffen; aber nirgend ist diese schändliche Unart in einem ausgezeichneteren Grad zu finden, als in der Gegend, in der ich jetzt lebe. Man stirbt; Niemand sagt aber, was geschehen ist, und das durchgehends. Auch in diesem Fall erfuhr ich das, was vorgegangen war, erst nach dem Tod der Unglücklichen ganz von ohngefähr. Am andern Tag war der Bauch schon aufgetrieben, und gespannt wie eine Trommel, und allenthalben, so wie die Schenkel, nicht mit blauen, sondern mit schwarzen grossen Flecken bedeckt. Mein Gott, rief die Unglückliche aus, als ich sie aufdeckte, und sie hinunter blickte, ich bin ja da unten schon todt! In Zeit von 16 Stunden darauf verschied sie.

§. 447.

Säugt sie, so muß die Diät etwas nahrhafter sein.

In den ersten drei Tagen darf sie nichts anders geniessen, als dünne Suppen aus Fleischbrühe bereitet, und dieß viermal des Tags. Zum Frühstück nemlich nichts als lautere Hühner- Kalbs- oder Rindsbrühe. Zu Mittag einen Teller Suppe von Fleischbrühe mit Semmel oder Eierdotter, Gries, Sago, u. dgl. In der Zwischenzeit zwischen dem Mittag- und Abendessen ein paar Schalen Gerstenschleim. Abends dann wieder eine leichte Suppe.

In den folgenden drei Tagen geniesse sie, wenn Alles gut steht, nebstdem Mittags noch etwas zartes Fleisch, z. B. ein Viertel eingemachtes Huhn, oder Kalbsbries,*) oder Kalbfleisch, auch etwas Semmel.

Steht nun noch Alles gut, so mag sie alsdann am 8ten, 9ten, 10ten Tag, u. s. w. gradweis, und vorsichtig zu derberer Kost übergehen.

Es ist ihr alsdann erlaubt, etwas gehaltreichere Suppen, auch etwas Gemüs, oder eine Obstspeise, z. B. gedünstete Aepfel, Weichsel; auch etwas Braten, so wie auch Abends etwas Eingemachtes zu geniessen. Allmählig kehre sie dann zu ihrer gewohnten Lebensordnung zurück. Jezt, wohl auch schon am neunten Tag, mag sie des

---

*) Ein Wort, das Campe nicht hat. Ob es nur Oberteutsch, oder Südteutsch sei, weiß ich nicht. Bries (das) heißt in den Schlachthäusern, und in der Küchensprache die glandula Thymus der jungen Thiere, namentlich des Kalbs.



Morgens ihr Schälchen Kaffee, und unter Tags oder Abends ein Gläschen Bier trinken.

Schädlich aber sind alle fetten, schwer verdaulichen, blähenden, dann alle sauern und scharfen Speisen, ferner alles Gewürz, und alle erhitzenden Getränke. Durch alle diese Stoffe bekommt die Milch eine mehr oder weniger schädliche Eigenschaft.

Ueberhaupt gilt hier der Grundsatz: wie die Nahrung, so die Milch; wie die Milch, so das Befinden des Kindes.

§. 448.

In Hinsicht auf das Getränk ist aber hier noch etwas Besonderes zu erinnern. Es ist nemlich bei Kindbetterinnen ein grosser Unterschied zwischen bloß Durst löschenden und nährenden Getränken zu machen. Von den bloß Durst löschenden zuerst.

Es wird wenige Kindbetterinnen geben, die nicht gleich nach der Geburt, und auch noch in den ersten Tagen des Wochenbetts einen sehr namhaften Durst erleiden. Ihre Wangen erscheinen daher auch erhitzt, und die ganze Blutmasse ist in Bewegung, so, daß man, nach der Häufigkeit und Völle, mitunter auch Härte des Pulses zu urtheilen, glauben sollte, man habe es mit einem entzündlichen Fieber zu thun. Auch schmerzt der noch aufgeschwollne Uterus, wenn man ihn durch die Bauchdecken drückt.

Diese Bewegungen, und diesen peinigenden Durst löscht aber neben genauer Befolgung der so eben angegebenen Diät nichts so vorzüglich und einzig, als Vitriolspiritus (verdünnte Schwefelsäure) mit Himbeeren=

syrup *) vermischt. Von dieser Mischung wird so viel unter das Trinkwasser der Wöchnerinn gemengt, als es der eigene Geschmack derselben fodert.

§. 449.

Wer es nicht öfters gesehen und beobachtet hat, wird es nicht glauben, von welcher wahrhaft bewundernswürdigen Kraft und Tugend dieser Trank für Kindbetterinnen sei; denn er erquickt wirklich auf eine auffallende Art auf der Stelle, kühlt, stärkt, beruhigt, öffnet auf die sanfteste Art die Hautporen, so daß die Wöchnerinn sofort auf die heilsamste Art zu schwitzen anfängt, und sich von Tag zu Tag sichtbar, und mit schnellen Schritten erholt.

Mit einem Wort: es fehlt wenig, so kann man dieses Getränk allen Kindbetterinnen ohne Ausnahme als eine wahre Panacee empfehlen.

Ueberdieß hat es, was nicht minder merkwürdig ist, noch dieß Besondere, daß die Wöchnerinnen, so lang ihnen noch Hitze und Durst zusetzen, auch äusserst begierig nach diesem Getränk sind, und es mit dem größten Wohlbehagen zu sich nehmen. So wie aber die Wangen erblassen, und die aufgeregte und ausgedehnte Blutmasse wieder in ihr Gleis zurück tritt, empfinden sie auch einen Widerwillen dagegen. **)

---

*) Dieser Syrup muß aber nicht mit Himbeerenessig, sondern mit Himbeerensaft bereitet sein. Das beßte Mischungs-Verhältniß ist auf drei Unzen Syrup zwei Scrupel bis eine Drachme Vitriolspiritus.

**) Anfänglich mußte ich diesen Saft den Wöchnerinnen in der hiesigen Entbindungslehranstalt aufdringen; denn hier zu

Zu den nährenden Getränken gehört gutes Wasser mit warmer Milch vermischt, Thee mit Milch, Mändelmilch, Fleischbrühe, Bier.

Dieser mag sich eine Wöchnerinn, wenn sie des vorigen Getränks nicht mehr bedarf, oder dessen überdrüssig wird, nach und nach bedienen; aber freilich mit kluger Wahl und Anordnung, daß sie z. B. nicht zu früh Bier trinkt, oder ein Quodlibet von Getränken in den Magen bringt.

§. 450.

Eine nicht Säugende muß sich auf eine viel strengere Diät beschränken; denn ausserdem verursacht ihr die Milch viele Beschwerde, und sie schwebt dann auch übrigens in grösserer Gefahr zu erkranken, als eine Säugende.

Sie darf daher in den ersten 3 bis 4 Tagen durchaus nichts anders geniessen als Wassersuppen, oder leere Fleischbrühe. Vom fünften bis siebenten Tag an geniesse sie erst Suppen von der kurz vorher (§. 447.) angegebenen Art nebst etwas Semmel.

Und nur dann, wenn sich die Milch wieder fühlbar zu verlaufen anfängt, darf sie zu den eben daselbst be-

---

Land hat der gemeine Mann in Beziehung auf den Arzneigebrauch, namentlich aber im Wochenbett, gar wunderliche Begriffe und Vorstellungen: seit mehreren Jahren aber verlangen sie ihn, durch das tägliche Beispiel, und die augenscheinlichen herrlichen Wirkungen belehrt, so wie sie den ersten Durst empfinden, flehentlich, und gleichsam wie nach einer gesetzmässigen Ordnung, gleich den Matrosen des Kapitän Cook, die das Sauerkraut, das sie anfänglich verachteten, zuletzt täglich als gesetzmässige Schiffmannskost verlangten.

merkten leicht nährenden Fleischspeisen übergehen, und endlich zu ihrer gewohnten Lebensordnung zurück kehren.

Zum Getränk dient Anfangs vorzüglich und ganz eigentlich wieder Wasser mit dem vitriolsauren Himbeerensaft; nachher aber, wenn das Bedürfniß, und das Verlangen nach diesem wieder verschwunden ist, Wasser mit etwas Wein (denn Wein befördert die Milchabsonderung nicht), oder Limonade, auch Wasser mit einer gebähten Brodschnitte, oder lauteres Wasser.

§. 451.

Im Allgemeinen dient als Grundsatz, daß eine Wöchnerinn so lang nichts Nahrhafteres zu sich nehmen soll, bis das Milchfieber vorüber, die Milch eingeschossen, und das Säugungsgeschäft in vollem Gang ist.

Es ist aber hier keineswegs meine Absicht, mich in den bekannten Streit ein zu mengen, ob es überhaupt ein Milchfieber gebe, oder nicht. Es gab nemlich Solche, welche die Benennung Milchfieber gar für abgeschmackt und widersinnig erklärten.

Gehen wir von den Gründen aus, auf welche sie diese Behauptung stützen; so ist nichts leichter, als nach zu weisen, daß alle ähnlichen, bereits allgemein, und in allen Sprachen angenommenen Krankheitsnamen, als Entzündungsfieber, Gallenfieber, Nervenfieber, u. s. w. eben so abgeschmackt, und widersinnig sind.

Das Wahre an der Sache, und was mich eine vieljährige getreue Beobachtung gelehrt hat, ist dieses.

Es giebt in der That nicht wenige Frauen, denen die Milch ohne die geringste Beschwerde einschießt; bei

den meisten aber geht dieses Ereigniß nicht so leicht und ruhig vor sich.

Viele, wiewohl nicht Alle, werden um den dritten, vierten Tag herum Nachts durch fürchterliche Träume erschreckt; es ist ihnen mitunter, als falle Feuer vom Himmel, und sie fahren dann plötzlich vom Schlaf auf. Andere schlafen zwar ruhig; allein mit einem Mâle steht die Kindbettreinigung, aber nur auf wenige Stunden, still; es entsteht einiger Schmerz im Unterleib, der, wenn man die Sache genauer untersucht, seinen Sitz im angeschwollnen Uterus hat.

Dazu kommen öftere Schauder, bald stärker, bald schwächer, die längs dem Rücken hinunter laufen, Durst, Hitze, ein häufiger härtlicher Puls, mit einem Wort: Fieberbewegungen. Und jetzt erst, nachdem häufige flüchtige Stiche vorher gegangen sind, schwellen die Brüste an, und überfliessen fortan von Milch. So wie diese Absonderung zu Stand gekommen ist, verschwinden auch die eben geschilderten Zufälle, und nur ein ganz dunkler Schmerz im Uterus bleibt manchmal noch auf einige Zeit zurück.

Und diese Erscheinungen sind es, die die getreuen Beobachter der Natur unter dem Namen des Milchfiebers begreifen.

§. 452.

Was aber eine Wöchnerinn unter diesen Umständen zu beobachten habe, ist in dem bisher Angegebenen enthalten.

Vorzüglich aber besänftigt und beschwichtigt diese Fieberbewegungen nichts so sicher, und auf eine angeneh=

nehmere Art, als eben dasselbe Getränk (§. 448.), und zwar reichlich getrunken.

Und weit gefehlt, daß diese Mineralsäure die Milchabsonderung störe, oder die Milch auf eine nachtheilige Art verändere, oder die Kindsbettreinigung zurück halte, werden vielmehr durch den reichlichen Genuß dieses Getränks nicht nur allein alle Ab- und Aussonderungen auf die erwünschteste Art befördert, sondern es gewährt auch die Milch den Säuglingen die mildeste und angenehmste Nahrung.

§. 453.

Beim Säugen selbst aber hat die Säugende Manches zu beobachten, damit weder sie, noch der Säugling einigen Nachtheil empfinde.

Zuvörderst ist es nothwendig, sich vor zu sehen, daß sie sich nicht erkälte, welches, wenn sie sich auffetzt, und dem Säugling die Brust reicht, namentlich des Nachts, leicht geschehen kann. Daher es erstes Erfoderniß ist, daß die Wochenstube Tag und Nacht stets in gleicher Wärme erhalten werde, und überdieß muß sich die Säugmutter noch mit einer Art Mäntelchen, oder Umhang versehen, den sie bei diesem Geschäft um sich wirft.

Es ist dieses um so mehr nöthig, da auch die Brüste keine Kälte empfinden, und an ihrer Oberfläche die Ausdünstung nicht gestört werden darf, indem, wenn die Säugmutter sich an den Brüsten erkältet hat, dieß, wenn das Kind jetzt eine solche Milch bekommt, die nemlichen Folgen hat, als hätte sich das Kind selbst erkältet.

Wann aber das Kind zuerst angelegt werden soll, und wie oft des Tags, wurde bereits oben (§. 359.) gesagt.

§. 454.

Ferner haben sich Säugende, so wie Kindbetterinnen überhaupt, vor Affecten und Leidenschaften, namentlich vor Zorn und Aerger, sehr zu hüten.

Zorn, Aerger und Schrecken, vorzüglich aber der erstere, verändern die Milch so, daß sie dem armen Säugling zum Gift wird. Solche Milch getrunken macht ihn sofort krank; ja meistens kommen Convulsionen, und das unglückliche Kind ist in wenigen Stunden eine Leiche.

Manche boshafte Säugamme sucht sich auch, wenn sie glaubt, eine Zurücksetzung oder Beleidigung erlitten zu haben, dadurch zu rächen, daß sie dem kleinen unschuldigen Geschöpf in der Aufwallung ihres verbißnen Zorns schnell die Brust reicht, um so seine Mutter durch Krankheit, oder gar den Tod des geliebten Schlachtopfers zu strafen.

Hat nun eine Säugende einer solchen Aufwallung sich dennoch nicht entziehen können; so lasse sie die jetzt in den Brüsten vorhandene Milch durch eine gedungene Person aussaugen, und lege das Kind erst dann wieder an, wenn sie sich wieder gänzlich beruhigt fühlt, und dann wieder die zweite Milch einschießt.

In welchem Grad aber diese Affecte auch nicht säugenden Wöchnerinnen verderblich seien, lehrt folgende Beobachtung.

Es ist so gar lang noch nicht, daß eine sonst immer gesund gewesene, aber etwas empfindliche, Frau, als sie, ohne ein säugendes Kind zu haben, in den Wochen lag, ohngefähr am achten bis neunten Tag eine tiefe Kränkung erlitt, worüber sie sich äusserst entrüstete. Es stellte sich sofort ein heftiger Mutterblutfluß ein, zu dem sich auch unverweilt Nervenzufälle, und endlich Zuckungen gesellten. Kein Mittel schlug an; sie starb.

§. 455.

Hat sich nun eine Säugende von ihrem Wochenbett gänzlich erholt, und ihre Kräfte wieder gesammelt; so muß sie, so lang sie säugt, noch fort und fort eine angemeßne Lebensordnung beobachten.

Sie muß sich auch ferner hin von allen Speisen und Getränken enthalten, durch welche die Milch verdorben wird, und die in dieser Hinsicht bereits bezeichnet wurden. Sie sorge für eine passende Kleidung, die nemlich, ohne belästigend zu sein, den Körper gleichmässig warm hält, nirgend spannt und drückt, am wenigsten die Brüste.

Die Brustwarzen bedecke und schütze sie mit Hütchen und nehme sich vor Erkältung der Brüste in Acht; sie säuge daher das Kind bei rauher feuchter Witterung nie in freier Luft, oder in einem Luftzug. Sie meide alle heftigen Bewegungen, wodurch das Blut erhitzt wird; denn dieß verdirbt die Milch. Eine Säugende soll daher niemals tanzen. Wichtig aber ist es, daß sie sich fleissig, jedoch ohne Anstrengung und Erhitzung, und öfters in freier Luft, in erheiternden Umgebungen bewege.

Welchen nachtheiligen Einfluß ferner heftige Gemüthsbewegungen auf die Milch haben, und wie sehr sich daher jede Säugende davor hüten müsse, ist aus dem vorher Gesagten zu entnehmen.

Endlich sollte sich jede Säugende von aller Gemeinschaft mit ihrem Mann gänzlich enthalten; „denn dadurch, sagt Osiander, wird die monatliche Reinigung erregt, und die Milch verliert ihren guten Geschmack, und bekommt nicht gut.“

§. 456.

Solche Frauen aber, die zu dem Säugungsgeschäft nicht gehörig organisirt sind, thun besser, es gänzlich zu unterlassen, namentlich wenn die Brustwarzen nicht die erfoderliche Beschaffenheit haben, denn die Erfahrung hat mich gelehrt, daß erzwungenes Stillen überall nichts taugt. Es muß am End nach vielen marternden Versuchen, Krämpfen im Unterleib, und selbst Nervenzufällen denn doch aufgegeben werden.

Durchaus nicht stillen aber dürfen Alle, die an chronischen Ausschlägen, scrophulösen Geschwülsten leiden; die veraltete, oder gar krebshafte Geschwüre haben; die Spuren einer venerischen Ansteckung an sich gewahr werden. Ferner diejenigen, die etwa durch wiederholte beträchtliche Blutflüsse sehr geschwächt sind; die eine Anlage zur Schwindsucht haben, oder gar schon schwindsüchtig sind, und endlich Solche, die melancholisch, Anfällen von Manie unterworfen, oder gar epileptisch sind.

§. 457.

Was die natürlichen Ausleerungen betrifft; so muß eine Wöchnerinn nie den Urin zurück halten, sondern ihn sogleich lassen, so wie die Natur mahnt; denn die Harnblase macht, wenn sie längere Zeit, und sehr ausgedehnt bleibt, einen schädlichen Druck auf den Uterus, der in den ersten Tagen des Wochenbetts ohnehin immer, mehr oder weniger, empfindlich ist.

In Hinsicht auf die Darmausleerung aber ist bei einer Wöchnerinn durchaus keine Eile nöthig. Denn eine Wöchnerinn bedarf in vier, fünf Tagen keiner Leibesöffnung;

und es muß durchaus Regel sein, in dieser Hinsicht der Natur ganz freien Lauf zu lassen.

Was man ehehin von den Unreinigkeiten träumte, die sich während der Schwangerschaft im Darmkanal anhäufen, und jetzt, je eher je besser, hinaus purgirt werden sollen, ist hinreichend durch den Ausdruck **träumen** bezeichnet.

Nicht der Darmkoth, aus dem der Nahrungssaft schon hinweg gesaugt ist, kann als solcher Schaden anrichten, sondern der Speisebrei, der entweder durch ursprünglich fehlerhaft beschaffene Speisen, oder durch übermässigen Genuß, oder durch mangelhafte Verdauung eine fehlerhafte Beschaffenheit annimmt, ist Krankheit erregender Zunder. Der Darmkoth kann bloß beschweren.

Daher ist, wie gesagt, bei einer Wöchnerinn in dieser Hinsicht eben nicht zu eilen. Unsinn war es daher (und leider herrscht dieser noch bis diese Stunde nur an gar zu vielen Orten) Wöchnerinnen Purganzen zu geben, um ja diese furchtbaren Unreinigkeiten über Hals und Kopf aus dem Leib zu schaffen. **Purganzen sind für Kindbetterinnen Gift.**

Doch ich darf nicht in das Gebiet der Pathologie hinüber schweifen, sonst wäre hier der schicklichste Ort, die traurigen Folgen zu schildern, die diese Verirrung des menschlichen Verstandes gestiftet hat, und noch täglich stiftet. Indessen dennoch ein einziges Wörtchen hierüber.

Im Wochenbett darf nemlich, wenn man anders nicht Unheil stiften will, von Seite des künstlichen Verfahrens durchaus nichts geschehen, wodurch die Säfte nach dem Unterleib hin gelockt werden. Daher es eben so unvernünftig ist, was aber doch leider in vielen Schriften empfohlen wird, und noch immer alle Tage geschieht, einer Wöchnerinn aus

was immer für einen Beweggrund einen warmen Breiumschlag auf den Bauch zu legen, als eine Purganz zu geben.

Wenn aber der Darmkoth dennoch belästigt, so schafft ein Klystier, aber auch nur ein nicht reizendes, Rath.

§. 458.

Kommt es nun zur Ausleerung, so muß eine Wöchnerinn aus den oben (§. 349.) angegebenen Gründen nie auf einen Abtritt gehen. Einer Wöchnerinn muß nemlich, wenn man alle bisher angeführten Umstände in Erwägung zieht, eine solche Zugluft, wie sie gewöhnlich auf Abtritten herrscht, ungleich schädlicher sein, als einem Frauenzimmer unter allen übrigen Umständen.

Sie muß sich daher durchaus eines Nachtstuhls bedienen, der in einer warmen Stube steht, und sich noch überdieß durch zweckmässige Bekleidung vor einer Unterdrückung der Hautausdünstung schützen; bei welchem Geschäft sie aber, wenn sie hartleibig sein sollte, sich sehr zu hüten hat nach unten zu pressen, und zu drängen, weil dieß leicht Veranlassung zu Scheiden- und Bärmuttervorfällen giebt.

Nach glücklich überstandenem Wochenbett ist es sehr heilsam, wenn die Frau noch längere Zeit den Unterleib, und die Schenkel warm hält, weil sowohl der Uterus, als auch die übrigen Eingeweide des Unterleibs, namentlich die Gedärme, noch lange Zeit schwach, und kränklich reizbar, und die Haut gegen die Eindrücke der äusseren Luft sehr empfindlich bleibt.

c. Verhalten nach dem Aufhören der Menstruation.

§. 459.

Im Ganzen hat ein Frauenzimmer, bei der die Menstruation bereits im Aufhören ist, sich beinah auf dieselbe Art zu verhalten, wie zur Zeit, wo sich jene entwickelt.

Sie meide alle stark reizenden Speisen und Getränke, vorzüglich aber den Beischlaf. Denn heftige Mutterblutflüsse, weisser Fluß, Entartungen der Bärmutter, und der Eierstöcke sind die Folgen, die solche Fehler gegen die Gesundheitsregeln leicht, und häufig nach sich ziehen.

3. Von der Pflege einzelner Theile.

a. Kopf, Mundhöhle, Zähne, Hals und Brust.

§. 460.

Nicht bloß in Hinsicht auf Reinlichkeit, sondern auch auf Abhärtung ist es höchst wichtig, daß man Kinder, so wie sich einmal die grosse Fontanelle gänzlich geschlossen hat, angewöhnt, so lang sie zu Haus sind, nie den Kopf zu bedecken. Dieß geschieht gewöhnlich nach Verlauf des zweiten Jahrs; bis dahin kann man den Kopf mit einem, aber nur leichten, Häubchen schützen.

Den Kopf kühl halten ist eine der ersten und wichtigsten diätetischen Regeln.

Manche glauben, den Kopf der Kinder durch so genannte **Fallhüte**, **Fallringe** (eine Art Turban), am zweckmässigsten vor Verletzungen zu schützen; allein erstens wird die so eben aufgestellte diätetische Regel da-

durch geradzu verletzt; und dann beobachte man in Hinsicht auf das gehen Lernen nur das, was oben (§. 389.) gesagt wurde, so werden die Kinder dergleichen Schutzmittel gar nicht bedürfen. Uebrigens schützen sie, wenn das Kind dennoch unglücklicher Weise einen heftigen Fall thut, oder sonst eine beträchtliche Verletzung am Kopf erleidet, vor der Gehirnerschütterung dennoch nicht.

Also lasse man die Kinder, so lang sie zu Haus sind, auch unter freiem Himmel, stets mit unbedecktem Kopf gehen. Dieß stärkt Haupt und Gehirn, und schützt für die Zukunft vor Reissen im Kopf (Rheumatismus), Migräne, und einem Heer von ähnlichen verdrießlichen Zufällen.

Bekannt ist, was Herodotus von der Härte der Schedel der Aegyptier, und dagegen von der auffallenden Weiche der Schedel der Perser erzählt. Die Ursache, sagt er, ist diese: weil sich die Aegyptier von Jugend auf die Haare abscheren, und den blossen Kopf der Sonne Preis geben. Die Perser hingegen bedecken den Kopf schon von Kindesbeinen an, und tragen beständig Hüte und Turbane. Herodotus hat solche Schedel selbst gesehen.

§. 461.

Ferner gewöhne man die Kinder daran, daß sie sich täglich, so wie sie aufgestiegen sind, mit kaltem Brunnenwasser waschen, und zwar nicht bloß die Hände und das Gesicht, sondern auch den ganzen Kopf, den Hals, zumal hinter die Ohren bis zum Nacken hinter, und die Brust. *)

---

*) Capiti nihil aeque prodest, sagt Celsus, atque aqua frigida. Itaque is, cui hoc infirmum est, per aestatem id bene largo canali quotidie debet aliquamdiu subjicere.

Dann halte man sie an, die Mundhöhle nicht bloß des Morgens, sondern auch öfters des Tags, überhaupt, so oft sie etwas gegessen haben, mit kaltem Wasser wiederholt wohl aus zu spühlen.

Dabei ist aber erfoderlich, daß sie auch angeleitet werden, den Zähnen eine besondere Aufmerksamkeit zu widmen, damit sie nicht schmutzig und schadhaft werden. Und zwar ist dieses nicht bloß in Hinsicht auf die bleibenden, sondern auch in Hinsicht auf die Milchzähne wichtig. Denn nur gar zu gern richtet sich die Beschaffenheit der ersteren nach der Beschaffenheit der letzteren. Schon das so eben angegebene fleissige Ausspühlen des Mundes ist in dieser Hinsicht ein wichtiges Vorbauungsmittel.

Ist man in der Jugend an die Beobachtung dieser Verhaltungsregeln gewöhnt worden, so setze man nachher dieses Verfahren tagtäglich die ganze Lebenszeit hindurch fort. Wer aber diese Pflege in früheren Jahren vernachlässigt hat, fange bei Zeiten an, sie sich angedeihen zu lassen.

§. 462.

Aber auch späterhin ist es unerläßlich, die Zähne täglich, am passendsten bei dieser Morgenreinigung, mit einem Zahnbürstchen von dem Schleim zu reinigen, der sich den Tag und die Nacht über an sie angelegt hat.

Demohngeachtet werden sich die Zähne aber dennoch allmählig färben, und in ihren Vertiefungen an der äusseren Oberfläche eine fest sitzende schwärzliche Materie absetzen. Dieses ist der Anfang zum Verderben des Zahns, und muß daher ohne weiters hinweg geschafft werden.

Zu diesem End taucht man die befeuchtete Fingerspitze in fein gesiebte Tabaksasche, und reibt damit die

Zähne wohl ab; wendet dann, während man Wasser in den Mund nimmt, das Zahnbürstchen an, und spühlt ihn vollends mit frischem Wasser aus.

Die Tabaksasche erregt zwar am Zahnfleisch eine beissend brennende Empfindung; allein sie stärkt nicht nur dieses, sondern erhält auch die Zähne rein und schön weiß: auch ist es hinreichend, wenn diese Reinigung mit Tabaksasche nur alle drei, vier Monate einmal geschieht. *)

§. 463.

Die Beobachtung dieser Verhaltungsregeln muß Jedermann um so wichtiger erscheinen, als es nicht nur allein eine grosse Wohlthat ist, auf die Dauer seines Lebens gute Zähne zu haben, sondern da man dadurch auch noch andere Vortheile erringt.

Durch getreue Beobachtung dieser Regeln werden nemlich alle die hier genannten Theile ausnehmend gestärkt, und gegen ungünstige Einflüsse von aussen, namentlich gegen die Einwirkung der unsteten Witterung und der mannigfaltigen Abwechslungen der Beschaffenheit der Luft, kräftig gewaffnet: Kopf- und Zahnschmerzen, Augen- und Brustkrankheiten von mancherlei Art werden dadurch am bestimmtesten abgehalten. Ueberdieß wird auf

*) Ich weiß zwar wohl, daß man jetzt zur Reinigung der Zähne die animalische Kohle empfiehlt. Ich habe Alles versucht, da ich in früheren Jahren aus Mangel an Belehrung in Gefahr war, um alle meine Zähne zu kommen; ich spreche aus Erfahrung, und kann daher die hier angegebene Methode, die der gegenwärtige Zustand meiner Zähne am kräftigsten bestätigt, als die vorzüglichste empfehlen.

diese Art auch noch der Athem für die Gegenwart und Zukunft rein.

Manchmal werden die Zähne aus Vernachlässigung, und Unterlassung der hier angegebenen Reinigung sehr unrein und schwarz. In einem solchen Fall trinke man nur als gewöhnliches Getränk vier bis sechs Wochen lang nichts anders, als Limonade; so werden sie nach Verlauf dieser Zeit wieder ganz rein sein.

Wird nun nachher die hier angegebene Sorgfalt fortan angewendet; so sind sie vor fernerem Schmutz und Verunreinigung geborgen.

b. Gesicht.

§. 464.

Wie nachtheilig das unmittelbare Sonnenlicht, so wie überhaupt zu grelles Licht auf die Augen wirkt, wurde schon oben (§. 76. §. 358.) bemerkt; so wie auch bereits (§. 55.) angegeben wurde, mit welchen Schutzmitteln man unter gewissen Umständen die Augen waffnen müsse.

Zum deutlich Sehen bedarf der Mensch sehr wenig Licht; ja, die Natur hat an seinen Sehorganen eine Menge Anstalten getroffen, um das übermässige Licht ab zu halten: dagegen aber nur eine einzige, und die nicht von grossem Umfang, um im Nothfall etwas mehr Licht ein zu lassen.

Wandeln wir nemlich in hellem lebhaften Licht; so verengert sich die Pupille, wir schieben die Wangen in Runzeln hinauf, die Stirnhaut herunter, bringen so die Augenlieder in Runzeln einander näher, kreuzen die Wim-

pern, um ja so viel Licht, als möglich, ab zu halten, und so wenig, als möglich, ein zu lassen.

Befinden wir uns aber in der Dunkelheit, so erweitert sich die Pupille nur ein bischen.

§. 465.

Es ist daher schon von der Natur vorgeschrieben, daß wir in kein grelles Licht sehen sollen; also am allerwenigsten in die Sonne, nicht in Wolken, die sehr lebhaft von der Sonne beschienen sind, nicht an hell beschienene weisse Wände, u. s. w.

Es ist daher nicht gut, wenn die Fenster des Wohn- oder Arbeitzimmers gegen sich über ein weisses Haus haben, das den ganzen Tag von der Sonne beschienen wird; so wie in Gegenden, wo in Städten und Marktflecken die Häuser weiß sind, die Medicinal-Polizei noch nicht viel Land gewonnen hat.

Niemals muß daher auch die Bettstatt im Schlafzimmer so gestellt werden, daß die Strahlen der aufgehenden Sonne dem, der darin liegt, in die Augen fallen können.

Ferner muß man seine Augen nie zu sehr anstrengen, am allerwenigsten im Halblicht; denn so wie zu vieles Licht im Stand ist blind zu machen, so erschöpft zu wenig Licht die Sehkraft.

Man lese, schreibe daher niemals im Sonnenschein, aber auch nicht in der Abenddämmerung oder im Mondlicht.

Eine wichtige Regel, besonders für Solche, die den Tag über die Augen sehr anstrengen müssen, ist dagegen diese, daß man sie Abends in der Dämmerung ein halbes

bis ganzes Stündchen gänzlich schont, und diese Zeit bei einem zerstreuenden Gespräch im Dunkeln zubringt; dieß stärkt die Augen sehr, und trägt viel dazu bei, die Sehkraft bis in die spätesten Jahre zu erhalten.

§. 466.

Ferner haben die Farben der Gegenstände, namentlich wenn sie grosse Flächen darbieten, und öfters vor Augen schweben, einen grossen Einfluß auf sie.

Im allgemeinen sind alle hellen und reinen Farben für die Augen angreifender, als die dunkeln und gebrochenen.

Weiß, gelb und roth beleidigt die Augen am meisten, zumal im Sonnenlicht. Auf hellblau, dunkelblau und violett ruhen sie aus. Grün wirkt auf sie am freundlichsten. *)

Doch ist dieses Alles nur von zurück geworfenen Lichtstrahlen zu verstehen; kommen sie aber durch ein gefärbtes Glas in die Augen, so wirken sie auf sie immer angreifend.

Wer daher glaubt, er könne seine Augen durch Brillen von grünem Glas bei guter Sehkraft erhalten, oder gar stärken, irrt sehr. Alle farbigen Augengläser sind schädlich.

Die Häuser aber sollten sämmtlich eine matte, entweder grünlich- oder erdgraue Farbe haben, so wie man

*) Einem blind Gebornen, der aber doch Empfindung von Helle und Finsterniß hatte, ließ man der Reihe nach die sieben Farben des Prisma auf die Augen fallen. Roth verglich er mit Stacheln; Grün mit einem ebenen sanften Teppich.

auch die Wände seiner Wohnzimmer nur mit gebrochenen, sanften Farben bemalen lassen muß.

§. 467.

Schädlich ist jeder schnelle Wechsel und Contrast von Licht und Finsterniß.

Man wird daher seine Augen sehr verderben, wenn man Figuren, besonders von so kleinem Umfang, daß man sie mit einem Blick übersieht, wenn sie grelle Farben haben, und auf schwarzem Grund, besonders mit dazwischen tretendem weissem Zwischenraum, befindlich sind, öfters und anhaltend beschaut.

Langsamer zwar, doch auf ähnliche Art, schadet den Augen jede scharfe Abgrenzung von Helle und Dunkelheit. Daher sind die, vor mehreren Jahren unter verschiedenen Namen *) bekannt gewordnen, und empfohlnen, Lampen, die oben einen kegelförmigen Schirm haben, und mit Ausnahme eines runden Flecks oben an der Decke das übrige Zimmer in Nacht versetzen, während nur ein kleiner Theil des Arbeitstisches in einem scharf abgeschnittnen Zirkel beleuchtet ist, der Sehkraft in die Länge äusserst nachtheilig.

Wer bei Nacht am Schreibtisch arbeiten will und muß, arbeite bei einem offnen Licht, das hell und rein brennt. Bei zwei Lichtern zu arbeiten (wiewohl der berühmte Büffon fünfzig ganze Jahre lang, den ganzen Tag hindurch, denn er verschloß die Fenster stets mit Läden, bei zwei Wachskerzen arbeitete) ist nicht so gut wegen des doppelten Schattens.

*) Am gewöhnlichsten Studirlampen genannt.

Wen übrigens das offne Licht belästigt, versehe sich mit einem grünen Augenschirm, der an der Stirne befestigt wird. Die zweckmässigsten sind die mit einem dratenen Kreis versehenen aus grünem Pergament.

§. 468.

Uebrigens ist noch an zu merken, daß alle Augengläser die Sehkraft nur schwächen, nie stärken. Die Idee von so genannten Conservationsbrillen ist daher eine der widersinnigsten, die es giebt, und rein aus Mangel an Einsicht in diesem Punct hervor geht.

Es ist daher immer ein Unglück, wenn man der Augengläser bedarf. Und Wer denn doch in diese traurige Nothwendigkeit versetzt wird, fange sich ihrer zu bedienen so spät an, als er nur immer kann, und wähle sich Anfangs nur so wenig scharfe, als möglich. Denn im Fortgang wird man ohnehin gezwungen, zu allmählig schärferen über zu gehen.

Die Gläser selbst müssen rund, und so groß als möglich sein. Die jetzt üblichen achteckigen sind blosses Spielwerk der Mode, und streiten gegen alle physicalischen Grundsätze, die bei der Function des Sehens in Betracht kommen.

Das vorzüglichste Mittel die Augen zu stärken ist kaltes Wasser. Man unterlasse daher ja nicht, sich die Augen täglich ein paarmal mit frischem Brunnwasser zu waschen. Nachtheilig ist aber der Rath, die Augen in kaltes Wasser zu tauchen, und darin zu öffnen. Auf diese Art wirkt das Wasser auf die Bindhaut des Augapfels als ein schädlicher Reiz.

c. Gehör.

§. 469.

In Hinsicht auf das Gehör hat man bloß dieß zu beobachten, daß man erstens allen plötzlichen, heftigen, erschütternden Schall, so viel möglich, meide, wenn man nicht einmal von ohngefähr sein Gehör entweder ganz, oder doch zum Theil einbüssen will. Werden in der Nähe Kanonen abgefeuert, so stelle man sich immer hinter sie; und kommt man dennoch von ohngefähr vor ihnen zu stehen, so wähle man seinen Platz so weit seitwärts, als möglich.

Wobei zu bemerken ist, daß jeder Schall im eingeschloßnen Raum eine viel heftigere Wirkung macht, als im Freien.

Wer ferner sehr zu häufigen Katarrhen und Rheumatismen geneigt ist, und bei kühler und nasser Witterung ein Sausen und Zischen in den Ohren empfindet, der wird wohl thun, wenn er bei ungünstigem Wetter ausgehen muß, etwas lockere Baumwolle in die Ohren zu legen.

Auch ist es nothwendig, die Ohren von Zeit zu Zeit vom Ohrenschmalz zu reinigen, was aber auf eine sanfte Art, und vorsichtig geschehen muß.

In Beziehung auf die übrigen Sinneswerkzeuge ist nichts Besonderes an zu führen. Wer die bisher vorgetragenen diätetischen Regeln beobachtet, wird auch für die Vollkommenheit derselben am zweckmässigsten sorgen.

Was

Was die Organe des Geruchs und Geschmacks betrifft, so läßt sich aus leicht begreiflichen Gründen hier nicht wohl etwas Erhebliches sagen.

Den Geruch hält Kant für entbehrlich, und er hat Recht. Ich kannte einen Bauer, einen sehr rüstigen Mann; dieser wußte von Kindesbeinen an nicht, was Geruch sei. Er hielt diesen Mangel sogar für Gewinn. Denn er könne, sagte er mir, auch da munter Hand anlegen, wo Andere sich bitter beklagten, und ohne Abscheu nicht verweilen könnten.

Daher behauptet auch Kant, es belohne sich nicht, diesen Sinn zu cultiviren.

d. Hände und Füsse.

§. 470.

Um die Hände geschmeidig, und den Tastsinn fein zu erhalten, bedarf es keiner Handschuhe. Nichts ist lächerlicher, als sich der Handschuhe in dieser Hinsicht bedienen zu wollen. Sie sind bloß eine Bedeckung zum Schutz gegen die Kälte.

Die Wilden besitzen vor allen übrigen Bewohnern des Erdballs die vollkommensten, feinsten, schärfsten Sinneswerkzeuge; sie wissen aber nichts von Handschuhen.

Folgende Pflege der Finger aber ist vortheilhaft. Was man eine Nagelwurz nennt, ist bekannt. So bald sie absteht, und schmerzt, so schneide man sie sogleich mit einer Schere so tief in der Haut ab, als man es nur leiden kann; auf diese Art begegnet man allen weiteren unangenehmen Folgen auf das zweckmässigste. Die Nägel selbst aber schneide man nie so tief ab, daß der Schnitt schmerzt.

Was die Füsse betrifft, so kommen hier zuerst die Schuhe in Betracht. Da man nun einmal in Teutschland doch so weit gekommen ist, daß man die Schuhe für zweierlei Füsse auch über zweierlei Leisten macht; so hat man sich in diesem Punct der gesunden Vernunft schon sehr genähert, zumal sie auch vorn nicht mehr spitzig, sondern breit sind.

Allein da dieß vor der Hand nur die Mode so will; Wer steht dafür, ob man nicht in wenigen Jahren gerad wieder so spitzige Schnabelschuhe trägt, wie man im fünfzehnten Jahrhundert trug? Und Wer weiß, ob dann nicht auch die Schelle an die Spitze des umgebogenen Schnabels kommt?

§. 471.

Eine unerläßliche Foderung der Diätetik ist es, daß der Schuh so beschaffen sei, wie Camper und Faust ihn angeben. Nicht bloß der wesentliche Umstand, daß der Mensch einen bequemen Stand, und sichern Gang habe, fodert dieß; sondern auch ein, den Füssen, namentlich den Zehen, eigenthümliches, Leiden, die Hühneraugen.

Da diese ein Leiden, also ein pathologischer Zustand sind; so scheinen sie nicht in diese Schrift zu gehören, am allerwenigsten ein Mittel dagegen. Da sie indessen eine alltägliche Beschwerde sind, die man doch nicht eigentlich zu den Krankheiten zählen kann, und wogegen auch wohl nicht leicht Jemand einen Arzt zu Rath zieht; so, glaube ich, werden ein paar Worte darüber hier nicht am ganz unrechten Ort stehen, zumal diese Sorge denn doch eigentlich nur zur Pflege des Körpers gehört, und ich zum Glück heilsamen Rath ertheilen kann.

Der gemeine Glaube ist, daß die Hühneraugen durch den Druck der Schuhe entstünden; dieß ist aber nicht gegründet. Sie entstehen an den Füssen und Zehen gerad so, wie die Warzen an den Händen und Fingern, ja, sie sind gerad dasselbe, und nichts Anders, als Warzen an den Füssen und Zehen.

Die Ursache ihrer Entstehung ist unbekannt; nur macht der Druck der Schuhe sie an den Füssen hart, schmerzhaft, und dauernd. Ohne Fußbedeckung, Einschränkung und Druck wären sie durchaus nicht schmerzhaft, und verschwänden auch wieder für sich, so wie die Warzen an den Händen nach einiger Zeit immer wieder von selbst verschwinden. Daher auch Völker, die barfuß gehen, von Hühneraugen nichts leiden.

§. 472.

Wer nun mit Hühneraugen behaftet ist, lasse sich folgendes Pflaster bereiten. Ein Loth gelbes Wachs, und eben so viel Ammoniakgummi wird bei gelindem Feuer mit einander geschmolzen, und dann drei Quentchen sehr fein gepülverter Grünspan darunter gemischt.

Dieß giebt eine etwas harte Pflastermasse, die aber mit einem gewärmten Messer leicht zu schneiden ist. Man schneidet nun davon ein beliebiges Stückchen, und bildet mit den Fingern ein Zeltlein (Küchlein) ohngefähr von der Grösse eines Groschens daraus, das in der Mitte die Dicke eines Messerrückens hat.

Hat man vorher ein Fußbad genommen, und von dem Hühneraug so viel weg geschnitten, als ohne Schmerzen geschehen kann; so legt man dieses Zeltlein darauf, und umwickelt dann die Zehe mit einem feinen Leder,

damit das Pflaster auf seiner Stelle liegen bleibt. So wie es nun warm geworden und sich nach der Stelle, worauf es liegt, geformt hat, hören sofort die Schmerzen auf. Man hat nun weiter nichts zü thun, als täglich nach zu sehen, ob es sich nicht verrückt hat; und, wenn dieß geschehen sein sollte, es wieder an seine Stelle zu rücken.

Man wird gewahr, daß der Grünspan allmählig das ganze Hühneraug, und auch die zunächst angrenzende Haut, aber nur so weit sie schwülig ist, durchdringt, und endlich von der gesunden absondert, ohne diese im geringsten an zu greifen. Nach sechs, manchmal acht Wochen, auch wohl mitunter später, kann man das ganze Hühneraug weg nehmen, so daß öfters eine ganz trichterförmige Vertiefung zurückbleibt.

Nur selten ist es nöthig, während dieser Zeit ein zweites Pflaster auf zu legen; und dieß thut man nur dann., wenn das erste ganz bröcklicht und unbrauchbar wird. *)

§. 473.

Eine zweite Rücksicht hat man bei der Pflege der Füsse auf die Nägel zu nehmen. Diese wachsen nemlich manchmal, wie der gemeine Mann sich ausdrückt, in's Fleisch, und verursachen dann unbeschreibliche Schmerzen.

---

*) Auf diese Art habe ich mir gewiß mehr als dreissig Hühneraugen vertrieben, und, bis ich dieses wohlthätige Pflaster kennen lernte, unsäglich gelitten. Ich habe dabei beobachtet, daß an der Stelle, von der ein Hühneraug durch dieses Pflaster weg geschafft wird, in wenigstens zwei Jahren kein neues nachwächst.

Dieses Uebel rührt vom Druck der Schuhe her. Um es also zu verhüten, trage man niemals knappe, sondern stets so geräumige Schuhe, daß man die Zehen ungehindert darin bewegen kann. Dann bediene man sich auch öfters zur Erweichung der Nägel lauwarmer Fußbäder, und beschneide sie gehörig.

Am häufigsten ereignet sich dieses Uebel am innern Rand des Nagels der grossen Zehe. Dieser Rand biegt sich nach unten um, und dringt bei seinem Wachsthum in die weichen Theile; zugleich schwillt die daran grenzende Haut an, erhebt, und verlängert sich über dieses eindringende Stück des Nagels weg; und der damit verbundene Schmerz wird am End unerträglich.

So bald man daher den leisesten Anfang dieses Uebels bemerkt, so beschneide man den Nagel an diesem Rand fleissig, und suche zwischen ihn, und den angrenzenden Hautwulst, so weit es ohne Schmerzen geschehen kann, ein dünnes Bleiplättchen zu bringen, das man dann über die Haut nach unten zu umbiegt. Dabei sorge man nun für hinreichend weite Schuhe. Vermittelst dieses Bleies wird die anschliessende Haut nieder gehalten, und der Nagel allmählig wieder in die ihm gehörige Form gebracht.

Hat das Uebel aber schon einen hohen Grad erreicht; so ist das Verfahren zwar im Ganzen dasselbe: nur geht es dann nicht ohne Schmerzen ab, und kostet auch viele Zeit und Mühe.

§. 474.

Leute, welche stark an den Füssen schwitzen, haben zuvörderst für die äusserste Reinlichkeit zu sorgen, sonst wird ihre Nähe wegen des üblen Geruchs unerträglich.

Zu diesem End müssen sie sich vor Allem mit einer grossen Menge von Schuhen oder Stiefeln, und Strümpfen versehen, um täglich öfters wechseln zu können. Darneben ist aber auch der fleissige Gebrauch von Fußbäder höchst nöthig; nur darf dabei der Schweiß nicht unterdrückt werden: denn dadurch kann das Leben in Gefahr kommen.

Die Fußbäder müssen daher stets lauwarm, nie kalt sein, und nur im hohen Sommer dürfen es solche Menschen wagen, ihre Füsse in einem offnen Fluß oder Bach zu waschen. Bei kalter Jahrszeit und Witterung ist dagegen unter solchen Umständen alle Nässe an den Füssen lebensgefährlich. *)

4. Von dem Verhalten in Hinsicht auf die Geschlechtsverrichtungen.

§. 475.

Es wurde schon in einem der vorigen Kapitel (§. 397. u. ff. §. 420.) angegeben, wie wichtig, und nothwendig es sei, daß der Jüngling und das Mädchen, wenn sie körperlich und geistig gesund bleiben wollen, den Geschlechtstrieb durchaus nie vor der Zeit, und auf eine unerlaubte Art befriedigen müssen.

Beinah alles Elend, das über die Menschheit gekommen ist, und noch alle Tage kommt, stammt von dieser

---

*) Ein Student wurde wassersüchtig, weil er sich auf einer Fußreise im October bei sehr kalter, und zugleich regenhafter Witterung den Fußschweiß, dem er in hohem Grad unterworfen war, unterdrückte. Er genas auch nicht eher, als bis dieser endlich wieder hergestellt wurde.

Unlauterkeit *) her; da man im Gegentheil wohl schwerlich ein giltiges Beispiel von schädlichen Folgen der Enthaltsamkeit für den Körper oder Geist wird nachweisen können. Denn was man hier und da auf Rechnung dieser Tugend setzt, würde man richtiger einer, entweder gar nicht geregelten, oder gar übel geleiteten Einbildungskraft zuschreiben.

Ja, ich habe die Ueberzeugung, daß es durchaus keine Manntollheit gäbe, wenn alle Mädchen sowohl in körperlicher, als geistiger Hinsicht vernünftig und zweckmässig erzogen würden, und wenn alles Aergerniß aus ihren Umgebungen hinweg geschafft werden könnte.

Aber das Feuer, das die ungezähmte Phantasie unausgesetzt anfacht, ist es, das endlich das Gehirn anbrennt.

§. 476.

Um, meinem Grundsatz gemäß, mich stets, so weit es der Zweck dieser Schrift erlaubt, in den mir vorgezeichneten Grenzen zu halten, will ich hier nur das berühren, was in Hinsicht auf Erhaltung der Gesundheit in der hier aufgestellten Beziehung im Ehestand zu beobachten ist.

Hier ist aber zu dem, was schon Celsus sagt, wenig hinzu zu fügen. Er sagt nemlich: Concubitus vero neque nimis concupiscendus, neque nimis pertimescendus est. Rarus corpus excitat; frequens solvit. Cum autem frequens non numero sit, sed natura, ratione aetatis et corporis, scire licet, eum non inutilem esse, quem corporis neque languor neque dolor sequitur. Idem interdiu pejor est, tutior noctu: ita tamen,

---

*) Auch dieses Wort hat Campe nicht.

si neque illum cibus, neque hunc cum vigilia labor statim sequitur."

Und an andern Stellen: „Venus eo tempore anni (hieme) tutissima est." „Neque aestate vero, neque autumno utilis venus est Tolerabilis tamen per autumnum: aestate in totum, si fieri potest, abstinendum est."

Doch genug von dieser Materie!

5. Von dem Verhalten im Alter.

§. 477.

Welches Alter der Mensch erreichen würde, wenn er, von gesunden Eltern erzeugt, bei der Geburt keinen Unfall erlitte, vernünftig erzogen würde, die ganze Lebenszeit hindurch stets vernünftig lebte, und in Gottesfurcht wandelte, ist weder ausgemittelt, noch auch aus zu mitteln.

Eine Stelle der der heiligen Bücher des alten Testaments sagt: des Menschen Jahre sind 60, wenn's hoch kommt 80. Also war es schon damals so, wie jetzt.

Indessen läßt sich, wenn man die unbezweifelt wahren Beispiele von hohem Alter, das Einige erreicht haben, zusammen hält, mit vieler Wahrscheinlichkeit schliessen, daß ein Mensch unter den so eben angegebenen Bedingungen ein Alter von 120 bis 30 Jahren, und darüber erreichen könnte. Daher die bekannten Berichtigungen der Zeitrechnung in Hinsicht auf das hohe Alter der Erzväter einer neuen Berichtigung zu bedürfen scheinen.

§. 478.

Wem nun Gott die Gnade verlieh, ein hohes Alter zu erreichen, der trage auch von seiner Seite Alles bei, dieser Wohlthat noch länger zu geniessen; denn schon von Seite des Interesse betrachtet muß Jedem Alles daran liegen, recht lang zu leben.

Das erste Gesetz in dieser Hinsicht ist wieder Mässigkeit im Genuß der Speisen und Getränke. Es giebt zwar Greise, bei denen mit den Jahren auch die Eßlust so zunimmt, daß sie nicht nur allein sehr reichliche Mahlzeiten, sondern auch schwer verdauliche Speisen sowohl Mittags, als Abends zu sich nehmen, und sich immer mit vollem Magen zu Bett begeben.

Allein zusehends werden sie geistesschwach, und stumpf, und von ohngefähr, und zwar meistentheils schnell, verlieren sie den Gebrauch eines und des andern Sinneswerkzeugs; in den meisten Fällen werden sie nemlich blind, öfters auch taub, und eh man sich dessen versieht, werden sie von einem Schlagfluß gerührt.

In der Regel aber verdaut der Magen im Alter nur wenig; und Ludwig Cornaro sagt ausdrücklich: „ein abgelebter Mann kann nicht viel essen, weil er sehr wenig verdaut.“ Daher Mässigkeit auch ein kräftiges, heiteres Alter verschafft.

Derselbe Ludwig Cornaro rühmt von sich in seinem 86sten Lebensjahr: „mein Temperament ist in meinem hohen Alter noch in seiner Vollkommenheit; da nicht nur meine Zähne, Stimme, mein Gedächtniß und Gemüth so beschaffen sind, wie sie in meiner beßten Jugend gewesen, sondern auch mein Verstand nichts von seiner Stärke und Kraft verloren hat.“

Wie kräftig und blühend schreibt Cicero der Greis vom Alter!

§. 479.

Im Allgemeinen bewirkt aber das Alter folgende Veränderungen.

Alle Kräfte vermindern sich allmählig und unvermerkt, so wie die Ab- und Aussonderungen; der Faserstoff wird über die sich verringernde Säftemasse überwiegend; die feinsten Gefässe schliessen sich, und werden zu Fasern; Gehirn- und Nervenmark verliert von seiner Saftigkeit und Weiche, die Arterienhäute, Knorpel werden knochenartig, oft wirklich knöchern; die Knochen spröder, u. s. w.

Ueberhaupt verliert der ganze Körper an Umfang, wird trocken, und die Haut schrumpft zusammen; daher braucht der Körper auch nur wenig Ersatz, und es ist eine sehr richtige Bemerkung eben dieses Ludwig Cornaro, wenn er sagt: „die Erfahrung, die wir haben, daß Kinder weit mehr bedürfen, und öfter über Hunger klagen, als erwachsne Leute, sollte uns zu verstehen geben, daß wir in einem hohen Alter weniger Nahrung bedürfen, als zu Anfang des Lebens."

Dann sagt er ferner: „ich esse Brod, Suppe, frische Eier, Kalbfleisch, Fleisch von jungen Ziegen oder Böckchen, Schöpsenfleisch, Rebhühner, junge Hühner und Tauben: von den Meerfischen Goldforellen, und von den Flußfischen einen Hecht. Alle diese Speisen dienen alten Leuten, und wenn sie klug sind, können sie gar wohl dabei bleiben, und dürfen sich nach keinen andern umsehen."

„Ein dürftiger alter Mann, der kein Vermögen hat, dergleichen Kost zu wählen, kann mit Brod, Suppe und Eiern seine Nahrung nehmen."

την ποσοτητα βλεπει οὐχὶ την ποιοτητα

„Allein ...... davon müssen sie nicht viel auf einmal nehmen, und, was die Quantität ihrer Speise anbelangt, sich nach einem solchen Maaß richten, daß sie nicht eher sterben können, bis sich das Band der Natur von selbst auflöst."

§. 480.

Hieraus ergiebt sich von selbst, welche Speisen im hohen Alter die zweckmässigsten sind, und daß sie nicht anders, als mit der äussersten Mässigkeit genossen werden müssen. Sie müssen überhaupt nicht bloß leicht verdaulich, sondern auch zugleich sehr anfeuchtend, und gelind nährend sein; daher auch viel auf die Bereitung ankommt.

Weit gefehlt, daß Greise, weil sie zugleich auch mehr Wärme bedürfen, Gewürze geniessen sollen, um sich auch von innen heraus Wärme zu verschaffen, wie hier und da empfohlen wird, sind ihnen diese vielmehr höchst schädlich, weil sie das Blut scharf machen, den Körper noch mehr austrocknen, und leicht einen Ausschlag erzeugen, dem Greise ohnehin sehr unterworfen sind; ein Uebel, das durch nichts zu heben ist, und den Rest ihrer Lebenstage schnell abkürzt, da ihnen das beständige und unerträgliche Jucken bei Tag und Nacht die höchst nöthige Ruhe raubt.

Dagegen bekommt ihnen ein Gläschen Wein, der aber von edler Art, und abgelegen sein soll, ganz vortreflich. Der Wein ist eigentlich für das höhere Alter bestimmt; junge Leute sollten nie Wein trinken.

Bei allem Diesen kommt es aber auch nicht bloß in Hinsicht auf Speise und Trank, sondern auch in allen übrigen Verrichtungen des Körpers, und Beschäftigungen auf eine gewisse Ordnung an. Nur bei genauer Beobachtung einer bestimmten Ordnung befinden sich Greise am beßten, fühlen am wenigsten die Unannehmlichkeiten der Altersschwäche, und sind dabei stets in gleicher Stimmung.

§. 481.

Zudem bedarf der Mensch im Alter eines höheren Wärmegrads; und verbindet er eine gleichmässige, ihm angemeßne, Wärme noch mit äusserlichen Mitteln, welche die Säfte nach der Oberfläche locken, und die Haut geschmeidiger machen; so wird dadurch der zunehmenden Trockenheit am kräftigsten vorgebeugt, und der Körper gleichsam verjüngt.

Daher eine gleichmässig warme Wohnstube, ein temperirtes Schlafgemach; der öftere Gebrauch lauwarmer Bäder, und das Abwaschen des ganzen Körpers mit einer Seife, die mit einem ätherischen Oel geschwängert ist, so wohl bekommt, und wodurch dem eben erwähnten Jucken, womit die Greise öfters geplagt sind, am kräftigsten vorgebeugt wird.

Dagegen aber müssen sie auch Alles meiden, was die Nervenkraft aufzehrt, oder gar die Thätigkeit des Nervensystems schnell hemmen kann.

Schädlich sind daher alle Anstrengungen des Geistes und des Körpers, alle starken Ausleerungen von was immer für einer Art, aller Verlust von Feuchtigkeiten; äusserst schädlich aber heftige Affecte und Gemüthserschütterungen, ja, sie können augenblicklich tödtlich werden.

Ohnehin steht dem hohen Alter nichts so sehr an, als beständiger Gleichmuth, sanfte Gemüthsstimmung und Heiterkeit. Daher auch heitere Umgebungen, und leichte, zerstreuende Beschäftigungen zur Verlängerung des Lebens im hohen Alter ungemein viel beitragen.

Endlich soll auch öfterer Umgang mit jungen (gesunden) Leutchen sehr wohlthätig auf das Alter wirken.

Register.

(Die hierin vorkommenden Zahlen beziehen sich blos auf die Paragraphen.)

A.

Register.

Register.

Col=

G.





M.

N.

O.



Register.

